Муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
_____С.А. Куликова

«Импульс»

модифицированная дополнительная общеобразовательная
программа по хореографии
(для детей 7-16 лет)

Срок реализации – 2 года

Составитель:
Гордылева Юлия Витальевна,
педагог дополнительного
образования

Ростов, 2026 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	**3-10**
II. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	**11**
II.1 Учебно-тематический план первого года обучения	**11-12**
II.2. Учебно-тематический план второго года обучения	**13-15**
III. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	**15-20**
IV. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	**20**
IV.1. Методическое обеспечение	**20-26**
IV.2. Материально-техническое обеспечение	**26-27**
IV.3. Мониторинг образовательных результатов	**27-31**
V. Список литературы	**31-33**
V.1. Список литературы для педагога	**31-32**
V.2. Список литературы для детей	**32-33**

I. Пояснительная записка

Актуальность. Современный танец, его культура завоевала широкую популярность во всем мире.

Человек, увлекающийся танцами, в течение всей жизни сохраняет контроль над своим телом, поддерживает физическое и психологическое состояние, следит за тонусом мышц, а сам процесс приносит ему удовольствие от взаимодействия с музыкой, танцевальным залом, единомышленниками рядом. Танец требует не только физической подготовки, но и терпения, дисциплины, ведь многие данные приобретаются в процессе обучения, навыки нарабатываются постепенно. Также в танце важна музыкальность и ритмичность, умение импровизировать.

Во время обучения учащиеся познакомятся с искусством современного танца, а уже продвинутые дети с опытом внедрят свои ранее заложенные данные, так как современный танец тесно связан с базой классического танца. Сначала дети научатся исполнять базовые элементы стилей современного танца, например:

1. *Contemporary:*

- Contraction – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник;
- Swing – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом);
- Roll up и roll down – скручивание позвоночника вниз, начиная с головы и постепенная раскрутка позвоночника в вертикальное положение;
- Drop – падение расслабленного торса вперед или в сторону;
- Элемент «Звездочка-эмбрион»;
- Slide в партере;
- Перекаты по уровням сложности, начиная с простых.

2. *Hip-hop:*

- Groove (кач);
- Walking (проходки, шаги);
- Bounce (прокач);
- Rope dance и criss cross (одни из степов данного стиля).

Программа выстроена по принципу последовательного усложнения: от базовых элементов к танцевальным комбинациям, и далее – к полноценным хореографическим постановкам. Каждый этап позволяет закрепить предыдущий.

Программа создана, чтобы восполнить дефициты, которые испытывают современные дети: *двигательную активность, социализацию и психологическую разгрузку,* и превратить их в источник радости, приятного времяпровождения, а не обязанности. Занятия современной хореографией помогают снять мышечные и психологические зажимы, учат ребенка чувствовать музыку и проживать ее телом, силе, выносливости и одновременно легкости тела, его пластичности и гибкости, а также ритмичности, технике исполнения. Немаловажна работа в парах, группах, это воспитывает уважение к партнеру, умению договариваться и нести ответственность в постановке не только за самого себя.

Отличительная особенность программы – развитие эмоционального интеллекта через современный танец, так как эмоции и тело взаимосвязаны. Дети будут учиться распознавать свои чувства и выражать через движение, как в разговоре без слов, где танец станет отражением их внутреннего мира.

Реализация программы направлена не только на обучение танцевальным навыкам, но и способствует социальному, нравственному и эстетическому развитию детей, воспитывая в них уважение к окружающим, умение работать в команде и ценить танец как искусство.

Программа «Импульс» имеет *художественную направленность* с акцентом на *эмоциональное развитие и самовыражение через современный танец.* Она направлена на создание условий для гармоничного развития

личности ребенка через современный танец: раскрытие творческого потенциала, воспитание эмоциональной выразительности и формирование физических навыков в доверительной атмосфере.

Данная дополнительная программа является модифицированной и имеет вариативный характер. В основу положены типовые образовательные программы, а также основы педагогической практики таких авторов как: А. Я. Вагановой (основы классического танца), Марта Грэхэм, Д. Хамфри (техника преподавания современных направлений хореографии). Так же электронная платформа для танцоров, хореографов – DanceHelp, хореографические мастер-классы, лаборатории и личный опыт педагога.

Программа разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Уставом МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина (Центр внешкольной работы), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, образовательной программой МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Цель программы – через современный танец способствовать гармоничному развитию личности ребенка, что поможет раскрытию её творческого потенциала, формированию внутренней уверенности в себе и умению передавать заданное настроение через движение.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

Обучающие:

- освоение базовых элементов современного танца;
- формирование навыков техничного и выразительного исполнения элементов, комбинаций в классическом и современном танце;
- формирование умения слышать и передавать ритмический рисунок;
- разучивание танцевальных комбинаций, связок;

- умение на практике применять теоретические знания о современном танце;
- освоение перемещения и перестроения в пространстве.

Развивающие:

- развитие гибкости, пластичности, выносливости, силы мышц;
- развитие способности передавать свое настроение через движение;

Воспитательные:

- содействие в социализации детей в коллективе и способствовать формированию уважительных, доверительных отношений между обучающимися;
- формирование внутреннего стержня, веры в свои силы;
- формирование ответственного отношения к делу, самодисциплине, уважения к танцу как к искусству и способу самовыражения.

Дети, занимающиеся хореографией, получают весьма разностороннее развитие: физическое, художественное, интеллектуальное и творческое. Творческое воображение тесно связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как синтез, анализ, сравнение и обобщение.

Программа по хореографии рассчитана на детей 7-16 летнего возраста и предусматривает комплексный подход развития детей через современный танец и содержит следующие разделы:

- Ритмика и музыкальность – понимание ритмических рисунков, работа с музыкальными акцентами и темпом;
- Освоение базовых элементов, перерастающих в комбинации и постановки;
- Импровизация – пробовать импровизировать на заданную тему или желаемую;

- Командная работа – исполнение выученных комбинаций или заданий на импровизацию сольно, в парах, в тройках, малых группах, формат селектов (как на хореографических мастер-классах – хореограф выбирает нескольких обучающихся для исполнения хореографии или импровизации перед остальными, возможна помощь педагога);
- Постановочная работа.

В детское объединение принимаются дети с 7-летнего возраста, имеющие хорошие физические данные, с минимальным умением слышать музыку, попадать в ритм и увлеченные активной деятельностью.

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся и направлена на реализацию задач внеурочной деятельности.

Программа «Импульс» рассчитана на 2 года обучения и имеет вариативный характер обучения.

Возраст детей участвующих в реализации программы от 7 до 16 лет.

Форма и режим занятий.

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагоги включают необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

- Учебно-тренировочные – разучивание новых движений, терминов, комбинаций, оттачивание техники;
- Игровые – использование танцевальных игр, заданий в качестве разгрузки, особенно для младшей группы;
- Репетиционные – разучивание, отработка номеров, подготовка к выступлениям и участию в конкурсах;
- Открытые занятия.

Формы проведения занятий:

- Групповые занятия – работа в парах, малых группах и все вместе;
- Коллективные занятия – актуальны в период подготовки к отчетному концерту хореографического объединения и к хореографическим конкурсам;

Группа ***первого года обучения***: занятия проводятся 2 раза в неделю и длятся 2 часа, всего 144 уч. часа.

Группа ***второго года обучения*** занимается 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 уч. часа.

Структура: программа построена таким образом, чтобы обучающиеся осваивали материал постепенно, от заложенной базы элементов современного танца к полноценным хореографическим номерам. Всё выстроено с учётом возрастных и психологических особенностей детей. При наборе в группы учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка отдельно: их уровень подготовки, физическая форма и музыкальность.

Прогнозируемые результаты

Результаты оцениваются по изменениям в каждом ребёнке: его знаниям, навыкам, а также личностным качествам, например, трудолюбию, умению работать в группе.

1 год обучения

Техника и движения:

- Освоение базовых элементов современной хореографии (с учетом возраста).
- Выполнение простых танцевальных комбинаций под музыку.
- Начало работы с пространством зала (точки, направления, простые перемещения).

Музыкальность и координация:

- Умение слышать и передавать движением темп и ритмический рисунок.
- Развитие координации движений.

- Постановка правильного дыхания при исполнении элементов.

Исполнительские навыки:

- Передача заданных эмоций в движениях и этюдах.
- Навык взаимодействия в парах (формат «селект»).

Физическое развитие:

- Укрепление силы мышц, развитие пластичности и общей выносливости.

2 год обучения (продвинутый уровень)

Техника и комбинирование:

- Освоение усложненных базовых элементов и их комбинирование между собой.
- Техничное исполнение комбинаций с сохранением заданной эмоции.
- Знание основной терминологии современного танца.

Музыкальность и пространство:

- Четкое попадание в музыкальные акценты.
- Уверенная работа с точками пространства и знание всех перестроений.

Импровизация:

- Внедрение навыков импровизации в работу.
- Самостоятельная работа в парах, малых группах и «селектах» (без помощи педагога).

Физическое развитие и дыхание:

- Развитие пластичности, силы, выносливости и уверенности в партерной работе.
- Осознанное управление дыханием (связь дыхания с амплитудой движения).

В соответствии с каждым этапом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен освоить:

- Терминологию, используемую на занятиях;
- Структуру и основные части занятия;
- Последовательность изучаемых элементов занятия;
- Методику изучения танцевальных упражнений и движений;
- Способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением;
- Принципы составления учебных комбинаций;
- Организация труда, рабочего места на занятии и сцене.

Раскрытие творческого потенциала детей строится на постоянном внимании к их индивидуальному прогрессу и создании педагогом комфортной среды для его развития, самовыражения.

Календарно-учебный график

Начало уч.года	Окончание уч. года	Количество уч. недель	Количество часов в год	Продолжительность занятий	Режим занятий
1 год обучения					
01.09.26 г.	31.05.27 г.	36	144 уч.часа	1 академ.час	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения (2-ая группы)					
01.09.26 г.	31.05.26 г.	36	216 уч.часа	1 академ. час	3 раза в неделю по 2 часа

II. Учебно-тематический план.

II.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.

Названия разделов и темы	всего	теория	практика
Базовые элементы современного танца	**51**	**8**	**43**
1. Вводное занятие: знакомство с педагогом, краткий экскурс о том, чему будем учиться на занятиях и знакомство с современным танцем, его стилями.	2	1	1
2. Положение ног, постановка корпуса.	5	2	8
3. Освоение, разучивание основных элементов современного танца.	16	2	19
4. Танцевальные комбинации.	8	1	5
5. Работа в партере.	14	1	5
6. Работа с пространством и изоляцией.	5	1	5
7. *Итоговое занятие*	1	-	1
Работа с музыкальностью и эмоциями в танце	**10**	**2**	**8**
1. Сильные и слабые доли, основной счет в хореографии.	2	1	1
2. Работа с темпом, динамикой и акцентами музыки.	3	-	2
3. Развитие эмоционального интеллекта, задача – передавать под заданную музыку в комбинации соответствующее настроение.	2	-	2
4. Задания на импровизацию (без особых правил, больше на раскрепощенность и как разгрузочная часть).	2	1	2
5. *Итоговое занятие*	1	-	1
Танцевальные кроссы	**20**	**7**	**13**

1. Знакомство с понятием «кроссы». 2. Разучивание элементов для кроссовых комбинаций. 3. Работа с точками опоры, уровнями в кросс-элементах. 4. Разучивание и выполнение комбинаций с ранее изученными элементами. 5. *Итоговое занятие.*	2 7 2 8 1	1 2 2 2 -	1 5 2 4 1
Партерная гимнастика и силовые тренировки	**10**	**-**	**10**
1. Упражнения на растяжку ног. 2. Упражнения на укрепление и гибкость мышц спины. 3. Упражнения на раскрытие тазобедренных суставов. 4. Силовые упражнения на руки, пресс. 5. *Итоговое занятие.*	3 2 2 2 1	- - - - -	3 2 2 2 1
Постановочная и репетиционная работа	**43**	**5**	**38**
1. Разработка идеи номера, подбор музыки, танцевальных движений, составление рисунков, продумывание танцевальных образов (костюмов). 2. Объяснение задумки обучающимся, распределение ролей в номере, разучивание расстановки и переходов, танцевальных комбинаций, работа с эмоциями и выразительностью, отработка номера.	15 28	- 5	12 26
Участие в конкурсах, концертах, фестивалях	**10**	**-**	**10**
Итого:	**144**	**22**	**122**

II.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.

Названия разделов и темы	всего	теория	практика
Базовые элементы современного танца (уклон в contemporary, hip-hop)	**70**	**15**	**55**
1. Вводное занятие: знакомство с педагогом, краткий экскурс о том, чему будем учиться на занятиях и знакомство с современным танцем, его стилями, в которых будем работать.	2	1	1
2. Положение ног, постановка корпуса, разучивание элементов для разминки в стиле contemporary и соединение с уже знакомыми им элементами классического танца в разминочные комбинации.	10	2	10
3. Освоение, разучивание основных элементов, степов современного танца.	17	3	18
4. Танцевальные комбинации в стиле hip-hop, contemporary.	15	3	10
5. Работа в партере (основы floorwork, постановка базы и более усложненные элементы).	15	4	6
6. Работа с пространством и изоляцией.	2	1	4
7. Формирование навыка импровизации.	2	1	2
8. Работа в селектах (сольно и в малых группах).	7	1	2
9. *Итоговое занятие*	2	-	2
Работа с музыкальностью и эмоциями в танце	**5**	**1**	**4**
1. Сильные и слабые доли, счет в хореографии.	1	1	1
2. Работа с темпом, динамикой и акцентами музыки.	2	-	2
3. Развитие эмоционального интеллекта, задача – передавать под заданную музыку в комбинации соответствующее настроение.	2	-	1

Танцевальные кроссы	**30**	**5**	**25**
1. Знакомство с понятием «кроссы».	1	1	1
2. Разучивание элементов для кроссовых комбинаций.	10	2	10
3. Работа с точками опоры, уровнями в кросс-элементах.	3	1	2
4. Разучивание и выполнение комбинаций с ранее изученными элементами.	14	1	10
5. Итоговое занятие.	2	-	2
Танцевальные этюды в современном танце	**20**	**5**	**15**
Разучивание танцевальных этюдов на основе современного танца (contemporary):			
1. Подбор элементов, составление этюдов.	4	-	4
2. Обращать внимание у обучающихся на работу с пространством, балансом, технику исполнения, эмоции и амплитуду движений.	7	4	5
3. Разучить комбинации ,композиционные переходы, отработать материал.	8	1	5
4. Итоговое занятие.	1	-	1
Партерная гимнастика и силовые упражнения	**16**	**2**	**14**
1. Упражнения на растяжку ног.	5	0,5	4,5
2. Упражнения для укрепления и пластичности мышц спины.	5	1	4
3. Упражнения для тазобедренных суставов, поясничного отдела, голеностопа.	5	0,5	4,5
4. *Итоговое занятие.*	1	-	1

Репетиционная и постановочная работа	**65**	**5**	**60**
1.Разработка идеи номера, подбор музыки, танцевальных движений, составление рисунков, продумывание танцевальных образов (костюмов). 2.Объяснение задумки обучающимся, распределение ролей в номере, разучивание расстановки и переходов, танцевальных комбинаций, работа с эмоциями и выразительностью, отработка номера.	15 50	- 5	15 45
Выступления на концертах, фестивалях, конкурсах.	**10**	**-**	**10**
Итого:	**216**	**33**	**183**

III. Содержание программы.

Учебная программа включает в себя освоение элементов современного танца, азы музыкальной грамоты (доли, акценты, темп), элементы в партере и кросс-формы, импровизацию, комбинации и этюды на основе современного танца, творческие задания и подготовку к фестивалям и концертам.

Первый год обучения

- *Базовые элементы современного танца*

Теория: вводное занятие – знакомство с преподавателем, краткий экскурс о том, чему будем учиться на занятиях и знакомство с современным танцем, его стилями, основной терминологией. Также во время занятий объяснение техники выполнения элементов, комбинаций.

Практика:

1. Разучивание и отработка элементов современного танца (больший уклон в contemporary, небольшой охват hip-hop);

2. Постановка корпуса, новых ощущений в теле (расслабленности и силы одновременно) и основной позиции ног в contemporary, 1ая параллельная: взяться за тазовые кости, под ними поставить колени, далее –

голени, пятки. Мышцы задней поверхности бедра вывернуты наружу в отличие от 1ой позиции в классическом танце.

3. Разучивание и отработка комбинаций на основе современного танца;

4. Основы работы в партере, какие есть техники и элементы, например: самый первый и основной swing (важен принцип падения расслабленных ног и стопа не должна отрываться от пола), скручивания в теле и основные перекаты с обыгранными названиями, которые входят в кроссы («звездочка», «тефтелька», «банан», «спираль», «пляж»).

5. Игровые, творческие задания на импровизацию без правил (например, обыграть глаголы, используя точки опоры и всё пространство в зале).

- *Работа с музыкальностью и эмоциями*

Теория: обновить знания об основных жанрах в музыке и как их правильно считать, музыкальный размер (вальс, марш), проговаривать и просчитывать акценты, паузы.

Практика: работа с музыкальными акцентами, размерами с помощью движений, танцевальных комбинаций, упражнения на развитие музыкальности, слушание музыки и ее анализирование.

- *Танцевальные кроссы*

Теория: знакомство с новым термином «кросс», в каком направлении, точках зала они исполняются.

Практика:

1. Отработка элементов в партере (скручиваний, перекатов из одной позиции в другую без потери передвижения).

2. Работа с весом: перенос центра тяжести, подъемы, выходы в стойку и возврат обратно в пол.

3. Связки в партере: соединение нескольких элементов в одну непрерывную линию движения.

4. Работа с уровнем: переходы между партером, нижним и средним уровнем без остановки.

- *Партерная гимнастика и силовые упражнения*

Теория: объяснение техники выполнения упражнений, исправлять ошибки и напомнить технику безопасности.

Практика:

1. Начинать гимнастику со стоп: point (натянутые носки) и flex (только носки на себя или вся стопа сокращена);
2. Складка: спина выпрямлена, колени втянуты, осуществляется наклон к ногам, начиная с живота (диафрагмы), постепенно опускаясь ниже;
3. Упражнения на раскрытие тазобедренных суставов: лежа на спине скольжение ногой (как в положении бабочки) по полу, сгибая ее в колене, сама «бабочка», «птичка»;
4. Силовые упражнения: планка, на пресс.

- *Постановочная и репетиционная работа*

Теория: объяснение задумки номера обучающимся, разучивание расстановки и переходов, танцевальных комбинаций, разбор музыкального рисунка.

Практика: работа с эмоциями и выразительностью, отработка всего номера, выступления на разных площадках.

Второй год обучения.

- *Базовые элементы современного танца*

Теория: вводное занятие – знакомство с преподавателем, краткий экскурс о том, чему будем учиться на занятиях и знакомство с современным танцем, его стилями, основной терминологией. Также во время занятий объяснение техники выполнения элементов, комбинаций.

Практика:

1. Разучивание и отработка элементов современного танца (contemporary, hip-hop);

2. Постановка корпуса, новых ощущений в теле (расслабленности и силы одновременно) и основной позиции ног в contemporary, 1ая параллельная: взяться за тазовые кости, под ними поставить колени, далее – голени, пятки. Мышцы задней поверхности бедра вывернуты наружу в отличие от 1ой позиции в классическом танце. Также основные шаги, степы в hip-hop, работа руками, корпусом;

3. Разучить разминочную часть, разогрев, с которого будет начинаться занятие (на основе элементов contemporary и изученными ранее элементами классического танца, такие как plie, battement tendu, releve);

4. Разучивание и отработка комбинаций и этюдов на основе современного танца на более сложном уровне;

5. Основы работы в партере, какие есть техники и элементы, например: slide, самый первый и основной swing (важен принцип падения расслабленных ног и стопа не должна отрываться от пола), скручивания в теле и основные перекаты, передвижения в партере с обыгранными названиями, которые входят в кроссы («звездочка», «тефтелька», «банан», «спираль», «пляж», «самолет», «русалка», перекат через плечо с приземлением на колени и с целиком прямыми ногами).

6. Вырабатывать навык импровизации, также иногда включать игровые задания.

7. Показ комбинаций в селектах сольно и в малых группах.

- *Работа с музыкальностью и эмоциями*

Теория: обновить знания об основных жанрах в музыке и как их правильно считать, музыкальный размер (вальс, марш), проговаривать и просчитывать акценты, паузы.

Практика: работать с изоляцией, например, под музыку с определенным темпом и акцентами двигать только одной частью тела, постепенно добавляя и комбинируя другие.

- *Танцевальные кроссы*

Теория: знакомство с новым термином «кросс», в каком направлении, точках зала они исполняются.

Практика:

1. Отработка элементов в партере (скручиваний, перекатов из одной позиции в другую без потери передвижения).
2. Работа с весом: перенос центра тяжести, подъемы, выходы в стойку и возврат обратно в пол.
3. Связки в партере: соединение нескольких элементов в одну непрерывную линию движения (более усложненные, отличающиеся от 1ого года обучения).
4. Работа с уровнем: переходы между партером, нижним и средним уровнем без остановки.

- *Танцевальные этюды в современном танце*

Теория: знакомство с понятием «этюд в танце», чем отличается от хореографической постановки, обсуждение связи музыки и движения – как характер музыки влияет на подбор движений.

Практика: создание небольших танцевальных зарисовок на основе заданной темы (например, этюд на настроение, передача через движение определенного эмоционального состояния – радость, грусть, тревога, покой).

- *Партерная гимнастика и силовые упражнения*

Теория: объяснение техники выполнения упражнений, исправлять ошибки и напомнить технику безопасности.

Практика:

1. Начинать гимнастику со стоп: point (натянутые носки) и flex (только носки на себя или вся стопа сокращена);

2. Складка: спина выпрямлена, колени втянуты, осуществляется наклон к ногам, начиная с живота (диафрагмы), постепенно опускаясь ниже;

3. Упражнения на раскрытие тазобедренных суставов: лежа на спине скольжение ногой (как в положении бабочки) по полу, сгибая ее в колене, сама «бабочка», «птичка» и т.д.;

4. Силовые упражнения: планка (прямая и боковая), на пресс.

5. Упражнения для поясничного отдела (лежа на полу, руки вдоль корпуса, согнутые поднятые колени поднимать к груди; «листик» и т.д.).

6. Упражнения для голеностопа.

7. Подготовка к шпагатам и сами шпагаты.

- *Постановочная и репетиционная работа*

Теория: объяснение задумки номера обучающимся, разучивание расстановки и переходов, танцевальных комбинаций, разбор музыкального рисунка.

Практика: работа с эмоциями и выразительностью, отработка номера, выступления на разных площадках.

IV. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

IV.I. Методическое обеспечение.

Программа строится на принципах последовательности, доступности и учете индивидуальных особенностей детей. Методическое обеспечение направлено на развитие творческих способностей, межличностного общения т создание творческого хореографического продукта.

Разделы программы объединены постановочной и концертной деятельностью, что делает учебный процесс более увлекательным, добавляет мотивации, что очень важно для заинтересованности в деле, способствует развитию воображения, мышления.

Основные методы работы с обучающимися:

- Наглядный: показ движений педагогом, работа на зеркало, запись себя на видео во время занятия и просмотр (учит самоанализу), просмотр друг друга во время селектов;
- Словесный: объяснение техники исполнения, разбор движений, музыки, недочетов в исполнении;
- Метод поощрения: способ поддержки, одобрения и награждения за работу детей, что важно в танцах – обучающимся нужна мотивация продолжать. Он направлен на укрепление интереса к занятиям и уверенности в своих силах. Педагог отмечает и хвалит за успехи, продвигает на конкурсы, фестивали и концерты, организовывает открытые уроки для похвалы со стороны близких им людей.

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный – педагог подробно объясняет и показывает технику выполнения элементов и комбинаций, дает обратную связь обучающимся и корректирует их исполнение, ошибки, дети повторяют и отрабатывают материал.
- словесный метод – через объяснение, беседу, обсуждение, разбор движений, педагог комментирует свои действия и действия детей, помогает понять движения, задает вопросы и сам отвечает на вопросы учеников, обсуждает их ощущения, результаты и недочеты. Речь педагога должна быть доступной, грамотной и образной (объяснять то или иное движение через ассоциации) для детей.
- практический метод – дети осваивают программу через активную практическую работу: учат базу, повторяют ее и элементы, комбинации, отрабатывают материал, закрепляют, соединяют проученные элементы в комбинации, этюды и танцевальные номера.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов

работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;

Методы контроля и самоанализа.

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей в коллективе. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- *Текущий контроль*: проводится на каждом занятии, педагог наблюдает за выполнением данного им материала, фиксирует ошибки и корректирует их;
- *Периодический контроль*: проводится 2 раза в год, в декабре перед уходом на зимние каникулы и в мае с целью проверки материала за полугодие и за весь учебный год. В декабре проверка освоения базовых элементов, комбинаций, умения работать в подгруппах, кроссах. В мае итоговая проверка за год, может в себя включать открытое занятие и выступление на концерте, фестивале.
- *Устный опрос*: вопросы о пройденном материале, терминах, названиях движений, чтобы проверить понимание и запоминание.
- *Самооценка*: дети учатся оценивать свои движения, замечать прогресс и анализировать свои ошибки.
- *Взаимоконтроль*: дети наблюдают друг за другом, оценивают выполнение движений в парах или группах.

Методическое обеспечение программы включает структуру и содержание занятий, систему отслеживания результатов, детальные авторские

конспекты. Далее представлены формы и методы работы по разделам программы для 1ого и 2ого года обучения:

1ый год обучения.

Раздел программы	Формы и методы работы	Дидактическое и техническое оснащение	Формы контроля
Базовые элементы contemporary	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная и работа с малыми группами.	1. Колонка; 2. Музыкальное сопровождение; 3. Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Периодический контроль; 3. Самооценка; 4. Опрос; 5. Поощрение (включены открытые уроки).
Работа с музыкальностью и эмоциями в танце	1. Объяснение; 2. Показ.	1. Колонка; 2. Музыкальное сопровождение; 3. Зеркала.	1. Самооценка; 2. Поощрение; 3. Опрос; 4. Текущий контроль.
Танцевальные кроссы	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр.	1.Колонка; 2.Музыкальное сопровождение; 3.Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Периодический контроль; 3. Самооценка; 4. Поощрение (включены открытые уроки).
Партерная гимнастика и силовые тренировки	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная работа.	1.Колонка; 2.Гимнастические коврики; 3.Музыкальное сопровождение; 4.Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Поощрение.
Репетиционная и постановочная работа	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная и групповая работа.	1. Колонка; 2. Наброски композиционных переходов; 3. Музыкальное сопровождение; 4. Костюмы.	1. Текущий контроль; 2. Самооценка; 3. Взаимоконтроль; 4. Поощрение.

2ой год обучения

Раздел программы	Формы и методы работы	Дидактическое и техническое оснащение	Формы контроля
Базовые элементы contemporary	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная и работа с малыми группами.	1. Колонка; 2. Музыкальное сопровождение; 3. Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Периодический контроль; 3. Самооценка; 4. Опрос; 5. Поощрение (включены открытые уроки).
Базовые элементы hip-hop	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная работа и с малыми группами.	1. Колонка; 2. Музыкальное сопровождение; 3. Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Периодический контроль; 3. Самооценка; 4. Опрос; 5. Поощрение (включены открытые уроки).
Работа с музыкальностью и эмоциями в танце	1. Объяснение; 2. Показ.	1. Колонка; 2. Музыкальное сопровождение; 3. Зеркала.	1. Самооценка; 2. Поощрение; 3. Опрос; 4. Текущий контроль.
Танцевальные кроссы	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр.	1.Колонка; 2.Музыкальное сопровождение; 3.Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Периодический контроль; 3. Самооценка; 4. Поощрение (включены открытые уроки).
Танцевальные этюды в современном танце	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная и групповая работа; 5.	1. Колонка; 2. Музыкальное сопровождение; 3. Наброски композиционных переходов; 4. Зеркала.	1. Текущий контроль; 2. Периодический контроль; 3. Самооценка; 4. Взаимоконтроль; 5. Поощрение.
Партерная гимнастика и	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр;	1. Колонка; 2.Гимнастические коврики;	1. Текущий контроль; 2. Поощрение.

силовые тренировки	4. Индивидуальная работа.	3.Музыкальное сопровождение; 4.Зеркала.	
Репетиционная и постановочная работа	1. Объяснение; 2. Показ; 3. Просмотр; 4. Индивидуальная и групповая работа.	1. Колонка; 2. Наброски композиционных переходов; 3. Музыкальное сопровождение; 4. Костюмы.	1. Текущий контроль; 2. Самооценка; 3. Взаимоконтроль; 4. Поощрение.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие, которое состоит из следующих этапов: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Занятие 1ого года обучения

1. **Подготовительная часть** включает в себя поклон, разогрев на середине (разминка) с элементами современного танца (contemporary). Также иногда упражнения у станка.

2. **Основная часть** состоит из учебно-тренировочных заданий, описанных ранее в плане. На нее отводится 40 минут. Если же идет постановка танца, подготовкой к выступлению/записи на конкурс, то она займет большую часть времени сразу после разминки.

3. **Заключительная часть:** подведение итогов занятия, разбор нюансов, также упражнения на восстановления дыхания.

Занятие 2ого года обучения

1. **Подготовительная часть** также включает в себя поклон, разминку на середине с элементами современного и классического танца. Далее может идти задание на импровизацию, работу с пространством в зале, точки опоры.

2. **Основная часть**: учебно-тренировочные занятия, составленные в соответствии с программой. Во время работы над танцевальным номером, подготовкой к выступлению/записи на конкурс аналогично будет заниматься большая часть времени от занятия.

3. **Заключительная часть:** подведение итогов занятия, разбор нюансов, также упражнения на восстановления дыхания.

Отличие есть в характере вида деятельности учащихся, сложности и насыщенности материала.

Предлагается использовать и такие формы, как посещение хореографических мастер-классов других хореографов, или же сделать его формат во время занятия.

IV. II. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы обеспечены условия необходимые для реализации программы течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан ПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- деревянный настил пола;
- репетиционная форма;
- сценические костюмы;
- танцевальная обувь (но по правилам современной хореографии ее отсутствие, занятия проходят в носках);
- музыкальный центр;
- коврики;
- помещение для смены одежды и обуви.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- закупка новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки).

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической

литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- видео материалы с записями выступлений творческого объединения;
- видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов, хореографов;
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;

Наглядные пособия: названия танцевальных движений, положения *рук (*таблицы).

Гигиена помещения:

- обязательное проветривание;
- влажная уборка после каждого занятия;
- сменная обувь и одежда.

Оборудование специального кабинета позволяет разнообразить работу: с помощью зеркал обучающиеся видят себя и педагога, что помогает легче освоить танцевальные движения, исправить недостатки в осанке, танцевальной стойке, приучает к аккуратности, сдержанности в поведении. Наглядные пособия способствуют лучшему усвоению теоретических знаний, соблюдение гигиенических требований позволяет избежать простудных, вирусных заболеваний.

Особое значение имеет психологический настрой коллектива при подготовке к выступлению. Дети должны научиться чувствовать себя единым коллективом, который несет в зал одно настроение, одно чувство. Необходимо научит их переступать через обиды и плохое настроение, не обращать внимание на мелкие неприятности и сохранять лицо в любой ситуации, даже если что-то забыл во время исполнения или неправильно сделал.

IV. III. Мониторинг образовательных результатов

В систему мониторинга входит определение объекта и предмета образовательных результатов.

Объектом мониторинга является процесс развития хореографических способностей.

Предмет – конкретизированная часть объекта, в нашем случае это образовательный результат.

Параметром мониторинга являются хореографические способности.

Критерии и показатели:

- *Базовые элементы contemporary:* качественное, техничное исполнение, работа с дыханием, амплитудой, балансом и координацией, использование пространства (уровни, направления), работа с изоляцией.
- *Базовые элементы hip-hop:* техничное и осознанное исполнение, чистота базовых шагов, положения рук и координация их с ногами, работа с изоляцией, работа с ощущениями: резкостью и плавностью в теле одновременно, отсутствие зажатости.
- *Танцевальные кроссы (больше в партере):* чистота исполнения элементов и связок, плавность переходов между уровнями, умение чувствовать тело в партере.
- *Работа с музыкальностью и эмоциями:* точность в ритме и динамике, передача настроения и образа, умение импровизировать.
- *Постановочная и репетиционная работа/ этюды в современном танце:* знание последовательности переходов и движений, синхронность, артистизм.

Механизм выявления результатов реализации программы

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех разделов

критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: технику исполнения, музыкальность. А определяемые принадлежностью к каждой группе: периодический контроль 2 раза в год, включающий в себя проверку знаний и открытые уроки, также оценку их уровня выносливости, общего самочувствия с помощью *пробы Руфье.* Метод основан на 3х принципах:

- Выполнение простых и активных упражнений в течение определенного времени;
- Одновременная оценка частоты сердечных сокращений до и после активности;
- Сравнение с нормами.

Стоит отметить: диагностировать ту или иную патологию данным тестом нельзя. Он покажет общий уровень выносливости, как ребенок справляется с нагрузкой. Также проба может направить внимание на определенные области здоровья. Данный тест запрещен к применению при заболеваниях сердца или хронической сердечной недостаточности.

Таблица 1

Оценка пробы Руфье у детей

Оценка результата	Значение Пробы Руфье в зависимости от возраста				
	15 лет и >	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Неуд.	15	16,5	18	19,5	21
Слабая	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Удовл.	6-10	7,5-11,5	9-13	10,5-14,5	12-16
Хорошая	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Отличная	0	1,5	3	4,5	6

Оценка результатов обучения строится на сравнении по трем направлениям:

1. Сравнение достижений обучающегося с результатами других участников группы. Оно строится не на агрессивной конкуренции, а на ориентации на сильных танцоров как на ориентир. Это помогает детям видеть, к чему можно стремиться, объективно оценивать свой уровень и видеть направление для своего дальнейшего роста.

2. Самооценка – сравнение текущих результатов обучающегося с его предыдущими показателями, отслеживание личного прогресса.

3. Сравнение с поставленными учебными целями и критериями программы.

Для учащихся 1 года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения ,открытые занятия для родителей и выступления.

Основным методом промежуточной аттестации на 2 году обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- возможны открытые уроки;
- участие в показательных выступлениях, конкурсах;
- концертные выступления обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- *Педагогическое наблюдение:* отслеживание на каждом занятии работы ребенка;
- *Совместная работа с психологом:* при необходимости проводим диагностику эмоционального состояния детей;
- *Видео-разборы:* запись комбинаций во время занятий и просмотр вместе с детьми;
- *Открытые занятия для родителей;*

- *Участие в конкурсах, выступления на концертах;*
- *Внутриколлективные конкурсы.*

Итоговые занятия проводятся в форме показа уроков, танцев, конкурсов, фестивалей.

Работа с родителями

Работа с родителями направлена на создание единого образовательного пространства и включает в себя:

- Информационное сопровождение – краткий экскурс программы занятий, техника безопасности, правила поведения во время занятий;
- Обратная связь – информирование о прогрессе и достижениях ребенка, его зонах роста, также при обнаружении ухудшения самочувствия ребенка родители информируются незамедлительно.
- Вовлечение в образовательный процесс – приглашения на открытые занятия, концерты и конкурсы.
- Помощь в вопросах мотивации, адаптации и развития детей.

V. Список используемой литературы

Список нормативно-правовой документации

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изм. на 2025 г.)

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изменениями и дополнениями от 30 августа 2024 г.)

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»

9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

11. Устав МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Список литературы для педагога

1. Ваганова А. Основы классического танца. / А. Ваганова – Л.: Искусство, 1980.

2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 1999.

3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. – М.: Книжный дом, 2012.

4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003.

5. Смирнов А.В. Hip-hop: от улицы к сцене. – М.: Академия, 2018.

6. Шевченко С.Л. Contemporary dance: техника и импровизация. – СПб.: Планета музыки, 2018.

7. Белова Е.С. Современный танец: методика преподавания. – М.: ВЛАДОС, 2015.

Список литературы для детей

1. Зайцева О.В. Танцуем дома и в классе. – М.: Просвещение, 2020.

2. Козлова Е.А. Мои первые танцы. – СПб.: Детство-пресс, 2019.

3. Новикова Н.С. Сказка в ритме танца. – М.:А