



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования

## Центр творческого развития и гуманитарного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом:

Протокол № 5

от «21» июня 2023 г.

Председатель МС

М.А. Вахрунина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ЦТДиГО

Приказ № 65

от «21» июня 2023 г.

Е.Ю. Шалимова



### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «ПРОСВЕТ. Базовый уровень»**

Срок реализации программы:

10 лет

Возраст обучающихся:

5-17 лет

Автор-составитель:

Привалихина Анна Алексеевна,

педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Программа «ПРОСВЕТ. Базовый уровень» разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Лицензии МАОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» на образовательную деятельность и Программы развития МАОУ ДО ЦТРИГО;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ ДО ЦТРИГО.

**Направленность программы** – художественная.

**Актуальность программы.** Программа «ПРОСВЕТ. Базовый уровень» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей через овладение основами эстрадно-джазового танца. Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному».

Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и также 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 обучающегося.

Программа учитывает здоровьесберегающие факторы, использует основы миофасциального релиза. Хореографический экзерсис способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый воспитанник получает возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, развивает положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями, получает возможность в будущем проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой выбранной профессии. Все это актуально в процессе становления личности обучающегося.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель Программы:** гармоничное эстетическое, физическое и личностное развитие детей через овладение основами эстрадно-джазового танца.

**Задачи Программы:**

- освоение основ эстрадно-джазовой хореографии;
- физическое развитие, укрепление здоровья, формирование мышечного корсета и осанки;
- развитие творческого потенциала и художественного вкуса;
- развитие способности к самостоятельной и коллективной работе;

- формирование знаний о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выразить свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Адресат Программы:** предлагаемая Программа предусматривает вхождение обучающихся всех возрастных категорий: дошкольники, младшие и старшие школьники (от 5 до 18 лет). Условие вхождения в Программу свободное. При этом не исключается прием обучающихся с отсутствием музыкальных данных. Занятия проводятся в группах по 10-20 человек.

Обучающиеся занимаются в группах, подходящих им по уровню подготовки и возрасту, что позволяет эффективно развивать и совершенствовать технику исполнения и приобретать учебные и метапредметные навыки, описанные в программе. Для определения уровня подготовки используется входное тестирование / просмотр.

**Объем и срок освоения Программы:** Программа рассчитана на 10 лет обучения. Каждый учебный год – 108 академических часов. Количество часов, запланированных на весь период обучения разное для каждого обучающегося, т.к. он может быть зачислен на разный уровень подготовки и пробыть на нем разное количество лет. Таким образом, для каждого обучающегося выстраивается его индивидуальный образовательный маршрут.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся в форме групповых занятий 3 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 3 академических часа в неделю. Количество часов в год – 108. Продолжительность одного занятия для дошкольников составляет 30 минут, для обучающихся школьного возраста – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа «ПРОСВЕТ. Базовый уровень» разноуровневая. Она представляет всем возможность занятий независимо от способностей и

уровня танцевальной подготовки, учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Каждый участник программы имеет возможность доступа к любому из представленных уровней, которая реализуется через входную оценку изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала того или иного уровня). Существует возможность перехода из одной группы в другую в течение учебного года.

*Программа имеет следующие уровни сложности:*

– *«Подготовительный уровень»*. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, формирование коммуникативной культуры и подготовку к работе в команде;

– *«Начальный уровень»*. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не высокую сложность предлагаемого для освоения содержания программы, включение учеников в нормы и жизнь коллектива, позволяющие создавать атмосферу доверия для дальнейшей работы как над предметными, так и над метапредметными задачами;

– *«Базовый уровень»*. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На этом уровне идет активное взаимодействие с личностными качествами каждого обучающегося, используются все возможности для личностного развития и роста. Коллектив становится точкой роста, на примере которого обучающиеся учатся общаться, жить, анализировать, коммуницировать, подстраиваться, быть честными с людьми вокруг и с собой, видеть свои плюсы и минусы и самосовершенствоваться;

– *«Продвинутый уровень»*. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным узкоспециализированным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. «Продвинутый уровень» предполагает серьезную работу над собой всех учащихся, благодаря «педагогическим ситуациям», коллективным и личным

разговорам, наставничеству над обучающимися. Значимость коллектива для развития каждого участника возрастает, благодаря позиционированию как члена профессионального сообщества.

**Формы обучения:** репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практические занятия.

– репетиционные занятия – основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями);

– постановочные занятия – творческий процесс создания представления, осуществляется постановщиком;

– информационные занятия – формат занятий, позволяющий педагогу рассказать теоретические основы практической, физической, творческой или личностной деятельности. Могут проходить в форме бесед, лекций.

– практические занятия – подготовка физической формы, усовершенствование таких навыков, как выносливость, гибкость, музыкальность, артистизм.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы и формы аттестации**

*Ожидаемые результаты по уровням обучения:*

– *«Подготовительный уровень»:* обучающиеся развиваются физически, приобретают новые двигательные навыки, открываются способности самовыражения посредством танца, могут слышать и понимать значение музыки в упражнениях. К концу обучения на данном уровне обучающиеся могут исполнять хореографическую комбинацию или номер. Обучающиеся узнают и принимают нормы жизни коллектива, позволяющие создавать атмосферу доверия для дальнейшей работы над метапредметными задачами. Происходит формирование знаний о положительном влиянии танца на развитие человека.

– *«Начальный уровень»:* обучающиеся развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца, могут слышать и понимать значение музыки в упражнениях. К концу обучения на данном уровне обучающиеся могут артистично двигаться и исполнять хореографическую комбинацию или номер. Обучающиеся знакомы с нормами и жизнью коллектива, что позволяет создавать атмосферу доверия для работы над метапредметными и

личностными задачами. Происходит формирование знаний о положительном влиянии танца на развитие человека, закладываются основы эмоционально-нравственной отзывчивости, умения понимать и сопереживать чувствам других людей.

– «*Базовый уровень*»: развитие физических данных (шаг, гибкость, прыжок, пластичность, вращения и др.); усложнение танцевальных элементов, повышение техники исполнения танца, разучивание новых танцевальных движений, раскрытие творческого потенциала. К концу обучения обучающиеся свободно владеют корпусом, движениями рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцевальных комбинаций, этюдов. Совершенствуется их актерское мастерство. Обучающиеся участвуют в различных мероприятиях, конкурсах, концертах, где демонстрируют освоение основ эстрадно-джазовой хореографии, развитие творческого потенциала и художественного вкуса. Обучающиеся показывают высокий уровень самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях. На этом уровне ученики принимают то, что постоянное саморазвитие себя как танцора и как личности - это норма, находят свои недостатки, делают их своими преимуществами. Ученики развили способности к самостоятельной и коллективной работе. Коммуникация внутри коллектива становится все эффективнее, благодаря работе каждого над собой.

– «*Продвинутый уровень*»: для обучающихся, успешно освоивших базовый уровень программы, процесс совершенствования техники и навыков исполнения продолжается в продвинутой ступени. Основные виды деятельности учеников продвинутого уровня – репетиционная работа, концертная и конкурсная деятельность. Планируемый результат – крепкий мышечный корсет и осанка, успешная сценическая деятельность в составе коллектива, высокий уровень технических и артистических навыков, серьезная работа над собой всех учащихся, овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коллектив становится точкой роста, на примере которого дети учатся общаться, жить, анализировать, коммуницировать, подстраиваться, быть

честными с людьми вокруг и с собой, видеть свои плюсы и минусы и самосовершенствоваться.

*Аттестация результатов освоения программы* производится по двум группам навыков: метапредметные и предметные через метод педагогического наблюдения (прямое наблюдение, самонаблюдение на продвинутом уровне), а также посредством организации участия в конкурсах, отчетных концертах. Аттестация позволяет педагогу оценить уровень освоения программы, проследить динамику развития каждого обучающегося, скорректировать подход к обучению каждого обучающегося, при необходимости перевести в более подходящую группу.



### 1.4. Учебный план

Наименование разделов программы	Количество академических часов по уровням программы												Формы аттестации /
	Подготовительный			Начальный			Базовый			Продвинутый			
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1. Вводное занятие	1	1	2	1	1	2	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	
2. Изолированные движения	2	20	22	2	20	22	2	16	18	2	16	18	наблюдение, отчетный концерт
3. Координация движения	2	20	22	2	20	22	2	16	18	2	16	18	наблюдение, отчетный концерт
4. Вспомогательные физические упражнения	2	20	22	2	20	22	2	16	18	2	16	18	наблюдение, отчетный концерт
5. Импровизация			0			0			0			0	наблюдение, отчетный концерт
6. Танцевальная комбинация	2	35	37	2	35	37	2	48	50	2	48	50	наблюдение, отчетный концерт
7. Итоговое занятие (аттестация, отчетный концерт)		3			3			3			3		
<b>Всего:</b>	<b>108</b>			<b>108</b>			<b>108</b>			<b>108</b>			

## 1.5. Содержание Программы

Обучение по программе «ПРОСВЕТ. Базовый уровень» позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Педагог имеет возможность творчески подойти к образовательному процессу, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей обучающихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- изучение движения путем его повторения;
- работа над движением в комбинации.

Занятие включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и кросс. Рекомендуемый список изучаемых движений следующий:

### «Подготовительный уровень»

*Теория:* Базовые знания о строении человеческого тела и взаимодействии центров тела. Основы здоровьесохраняющих технологий. Базовые представления об эстрадно-джазовом танце.

*Практика:* Экзерсис у станка: основные позиции ног: I, II, III и VI; Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Flat back вперед: на прямых ногах, на plie.

Экзерсис на середине зала: основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения; техника изоляции; поза коллапса; Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Flat back вперед: на прямых ногах, на plie Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Stretch.

Кросс: шаги pas de bourre, pas chasse. Прыжки: jump по I, II параллельным и out позициям, трамплинные прыжки. Вращения: поворот на трех шагах.

### «Начальный уровень»

*Теория:* Терминология направления, базовые знания о строении человеческого тела и взаимодействии центров тела. Основы здоровьесохраняющих технологий. Базовые представления об эстрадно-джазовом танце и ритмическом рисунке эстрадно-джазового танца.

*Практика:* Экзерсис у станка: основные позиции ног: I, II, III и VI; Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Flat back вперед: на прямых ногах, на plie; Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции; Arch по I, II параллельным и out позициям; Stretch; Lay out; Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях; Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала: основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения; техника изоляции, поза коллапса; Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Flat back вперед: на прямых ногах, на plie Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции; Deep body bend; Arch по I, II параллельным и out позициям; Stretch; Lay out; Roll down/ Roll up; Contraction / release.

Кросс: шаги: pas de bourre, pas chasse. Прыжки: jump по I, II параллельным и out позициям, хор: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции, трамплинные прыжки. Вращения: поворот на трех шагах.

### **«Базовый уровень»**

*Теория:* Терминология направления, базовые знания о строении человеческого тела и взаимодействии центров тела. основы здоровьесохраняющих технологий. Базовые представления об эстрадно-джазовом танце и о ритмическом рисунке эстрадно-джазового танца. Способы сохранения положения тела в пространстве. Об основных музыкальных и танцевальных исполнителях.

*Практика:* Экзерсис у станка: основные позиции ног: IV параллельная позиция; Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям; Flat back вперед: на полупальцах; постановка корпуса одной рукой за станок; Passé по I параллельной позиции на полупальцах; Deep body bend с ногой на станке: на plie; Battement tendu: на plié; Battement tendu jeté: положения flex/point стопы; Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке en dehors и en dedans № 10; Relevé lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции; Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала: техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция); Swing; Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям; Battement tendu: на plie, перевод рук из позиции в позицию во время движения; Battement tendu jeté: положения flex/point стопы, перевод рук из позиции в позицию во время движения; Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке en dehors и en dedans; Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс: шаги: grand battements вперед на 90°, pas de bourre en tournent. Прыжки: jump: во время взлета arch торса, hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль. Вращения: chaînés, preparation к пируэтам.

### **«Продвинутый уровень»**

*Теория:* Терминология направления, базовые знания о строении человеческого тела и взаимодействии центров тела. основы здоровьесохраняющих технологий. Продвинутые представления об эстрадно-джазовом танце ио ритмическом рисунке эстрадно-джазового танца. Способы сохранения положения тела в пространстве. Об основных музыкальных и танцевальных исполнителях. Миофасциальный релиз и способы его использования в повседневной жизни.

*Практика:* Экзерсис у станка: основные позиции ног: IV out позиция; Plie: по IV out позиции, в координации с arch, contraction / release, спиралью в корпусе; Flat back вперед: прием plie – releve; Passé по I out позиции на полупальцах; Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции; Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку; перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала: техника изоляции – координация двух центров с шагами; Flat back вперед: прием plie – releve; Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралью в корпусе; Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралью в корпусе; Battement tendu jeté: положения flex/point колена и стопы, в координации с arch, contraction/release, спиралью в корпусе; Rond de jambe par terre: на plie, «восьмерка»; Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс: шаги: grand battements во всех направлениях на 90°, pas de bourre с preparation к пируэтам. Прыжки: jump: во время взлета arch торса, hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса, hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°, leap с трамплинным зависанием в

воздухе. Вращения: chaînés на plie, на полной стопе, пируэт en dehors, en dedans.

Репертуарный план – Приложение 1. Словарь терминов – Приложение 2.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график программы «ПРОСВЕТ. Базовый уровень»**

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Сроки реализации программы</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Всего академических часов в год</b>	<b>Ко-во часов в неделю</b>	<b>Режим и продолжительность занятий</b>
Дошкольники	14.09.2020-31.05.2021	36 недель	108 часов	3	3 раза в неделю Продолжительность одного занятия 30 минут.
Школьники	14.09.2020-31.05.2021	36 недель	108 часов	3	3 раза в неделю Продолжительность одного занятия 40 минут.

### **2.2. Оценочные материалы и аттестация результатов освоения Программы**

Промежуточная аттестация проводится по итогам года обучения. Аттестация позволяет педагогу оценить уровень освоения программы, проследить динамику развития каждого обучающегося, скорректировать подход к обучению каждого обучающегося, при необходимости перевести в более подходящую группу.

Аттестация проводится по двум группам навыков: метапредметные и предметные.

*Метапредметные навыки:* уровень культуры общения и поведения в социуме, овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия, способности к самостоятельной

работе, способности к коллективной работе, проявление положительных качеств личности: доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности, чувство ритма, умение творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях.

*Предметные навыки:* уровень физического развития, качество осанки, координация движений ног и рук, уровень развития гибкости, выворотности, чувство ритма, умение двигаться в музыку, правильное исполнение изученных элементов, умение чувствовать партнеров по танцу, умение вращаться, качество импровизации.

*Контрольно-измерительные материалы.* Форма контроля предметных результатов – выступления на конкурсах, концертах, отчетном концерте, презентация собственных постановок и импровизаций, а так же педагогическое наблюдение. На продвинутом уровне к данным формам добавляются формы самоанализа и самоконтроля.

Способы и формы фиксации результатов – грамоты, дипломы, протоколы конкурсов, видеофиксация. Метапредметные и личностные результаты отслеживаются через методы педагогического наблюдения.

Данные заносятся в таблицу показателей диагностики образовательного уровня обучающихся в течение учебного года. На каждого участника заполняется отдельная карта фиксации и ведется в течение всего обучения по программе (Приложение 3).

Любой обучающийся может быть переведен с одного ступени на другой в течение учебного года, основанием для чего могут стать его индивидуальные возможности и способности.

#### *Методы обучения*

Организация и сам процесс осуществления учебно-воспитательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысление, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- по подходу к ребенку – личностно-ориентированные технологии;
- по преобладающему методу – репродуктивные технологии: объяснительно-иллюстративные, игровые технологии. Технология коллективного творческого воспитания посредством включения методов эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого обучающегося.

– по организационным формам – групповые технологии, которые предполагают: групповую работу (одно задание на разные группы), технология дифференцированного обучения.

На протяжении всего периода реализации программы обучающимся предлагается работа с видео материалами собственных выступлений, выступлений других коллективов, открытых занятий, концертов и т.д. просматривая «рабочий материал», обучающиеся видят собственные успехи и ошибки своими глазами. Они могут сравнить личные достижения с материалом, предлагаемым профессиональными исполнителями или же со своими собственными, но на более ранних записях выступлений. Результатом использования данной методики является умение детей анализировать, делать выводы.

*Типовая структура занятия при реализации программы.* В связи со спецификой группы занятие может модифицироваться. Не обязательно использование всех разделов, возможна более детальная проработка одного, двух, трёх разделов. В конце занятия несколько минут уделяется на восстановление дыхания и несколько упражнений на расслабление:

- разогрев. Задача – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть мышцы;
- изолированные движения. Глубокая работа с мышцами различных частей тела;
- координация движения. Задача – научиться управлять двумя или более центрами в движении;
- вспомогательные физические упражнения. Основные шаги, прыжки, вращения. Задача – развить танцевальность у обучающихся;
- упражнения для позвоночника. Основная задача – развить здоровую подвижность позвоночника во всех его отделах;
- уровни. Задачи многообразны. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя, лёжа. Смена уровней в различных упражнениях;
- кросс. Передвижение в пространстве. Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру исполнения современного свободного танца (эстрадного или джазового танца);
- импровизация. Задача – научиться создавать вариации на основе пройденных движений;
- танцевальная комбинация. Задача – танцевальность, использование определённого рисунка движений, различных направлений

и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности;

– постановочная и репетиционная работа. Построение комбинации (постановочная работа), индивидуальная, репетиционная и коллективная работа, раскрывающая индивидуальность обучающегося. Репетиционная работа. Комбинация или танцевальный номер шлифуется и отрабатывается. Задача – синхронность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и номеров, актерское мастерство обучающихся.

### **2.3. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы дополнительного образования «ПРОСВЕТ. Базовый уровень» необходимы:

– балетный зал площадью не менее 50 кв.м. (на 10-20 учащихся), имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие) и балетные станки длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7x2 м на одной стене;

– костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений;

– технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, видеокамера или фотоаппарат с функцией видео-съемки, мультимедиапроектор, персональный компьютер или ноутбук, экран;

– материальная база: мягкие гимнастические коврики 10-20 штук, фитболы 2-5 штук, массажные роллы разных размеров 4-8 штук, блоки для йоги 4-5 штук, балансировочные доски 1-3 штуки, мячи 1-2 штуки, фитнес-резинки 3-8 штук;

– специализированная литература, пособия, рекомендации.

### **2.4. Список рекомендуемой и используемой литературы**

*Для педагога по современному танцу:*

1. Александрова, Н. А. «Танец модерн: пособие для начинающих», Лань: Планета музыки, 2007.

2. Васенина Е., «Российский современный танец. Диалоги», Москва, «Emergency Exit», 2005.

3. Никитин В. Ю., «Модерн джаз танец. История. Методика. Практика», «Издательство ГИТИС», 2000.



4. Толстых И.Н., Грищук Г.Н., «Современные направления хореографии», Тамбов : Изд-во ТГУ, 2001.

*Для педагога по ритмике:*

5. Алексеева Н.А., «Комплексы детской общеразвивающей гимнастики», Ростов на Дону, Феникс, 2005.

6. Богданов, Г. Ф. «Работа над танцевальной речью», Москва МГУКИ, 2004.

7. Кириллов, А. П. «Мастерство хореографа: учеб. Пособие», Москва МГУКИЮ, 2006.

8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», Москва, Дрофа, 2004.

*Для педагога по классическому танцу:*

9. Ваганова А.Я., «Основы классического танца», СПб.: Издательство «Лань», 2000.

10. Дункан А., Шнейдер И., «Танец будущего. Моя жизнь. Встречи с Есениным», «Феникс», 1993.

*Для педагога по анатомии:*

11. Зациорский В. М. Аруин А. С. Селуянов В. Н., «Биомеханика двигательного аппарата человека», «Физкультура и спорт», 1981.

12. Кэпит У., Элсон Л. М., «Анатомия человека. Атлас», Москва «Эксмо», 2015.

13. Хавилер Д. С., «Тело танцора», «Новоне слово», 2004.

*Для обучающихся и родителей:*

1. Александрова, Н. А. Балет. «Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий», Москва Лань, 2011.

2. Биркенбил, В. И. «Язык интонации, мимики, жестов», СПб. Питер, 1997.

3. Дункан А., Шнейдер И., «Танец будущего. Моя жизнь. Встречи с Есениным», «Феникс», 1993.

4. Кэпит У., Элсон Л. М., «Анатомия человека. Атлас», Москва «Эксмо», 2015.

5. Рыцарева М. Г., «Музыка и я: Популярная энциклопедия для детей». Москва, Музыка, 1998.

6. Т.К. Васильева «Секрет танца», СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.

7. Тетчелл Д. «Детская музыкальная энциклопедия». Москва, Астрель, 2002.

*Видеоматериалы с YouTube каналов:*

1. IMAGINE fitness.

2. Онлайн-школа балета.
3. Школа танца Online.
4. Plastica School.
5. Планетариум – Азбука лексики джазового танца.
6. Make Fitness,
7. Видео-записи концертов и выступлений коллектива.

*Аудиоматериалы* всех используемых видов разминки и танцевальных упражнений; музыка для релаксации, репертуарный подбор музыки.

## Репертуарный план студии эстрадного танца «ПРОСВЕТ. Базовый уровень»

2018 год	2019 год	2020 год
Пролог (представители всех составов+педагоги)	Пролог (представители всех составов+педагоги)	Пролог (представители всех составов+педагоги)
«Это я!» (взрослый состав)	«Это я!» (взрослый состав)	«Бриолин» (старший состав)
«Завтра» (старший состав)	«Завтра» (старший состав)	«Чудо» (младший состав)
«Куклы» (взрослый состав)	«Куклы» (взрослый состав)	«Куклы» (взрослый состав)
«Шпана» (средний состав)	«Шпана» (средний состав)	«Тропы» (взрослый состав)
«Маленький принц» (средний состав)	«Маленький принц» (средний состав)	«No roots» (взрослый состав)
«Разные-равные» (взрослый состав)	«Разные-равные» (взрослый состав)	«Разные-равные» (взрослый состав)
Финал (все участники коллектива)	Финал (все участники коллектива)	Финал (все участники коллектива)
«Share of you» (взрослый состав)	«Вселенная» (младший состав)	«Миллионы лиц» (старший состав)
«Спи моя радость, усни» (средний состав)	«Соло» (солистка взрослого состава - Анжелика Потылицына)	«Время» (младший состав)
«Иван-Купала» (взрослый состав)	«Маленькая жизнь» (старший состав)	«Work of Art» (взрослый состав)
«В каждом маленьком ребенке»	«Бриолин» (старший состав)	«Шоу» (старший+взрослый состав)

(младший состав)		
«Мечта» (старший состав)	«Тропы» (взрослый состав)	«Соло» (солистка взрослого состава - Анжелики Потылицыной)
«Little jazz» (младший состав)	«Чудо» (младший состав)	«Соло» (солистка взрослого состава - Вера Горячева)
«Встреча» (трио из старшего состава)	«Летопись победы. Минск» (старший+взрослый состав)	«Соло» (солистка взрослого состава - Анастасия Евсеева)
«Полетаем-помечтаем» (взрослый состав)	«Kill this love» (взрослый состав)	«4» (солистки взрослого состава)
«Сердце» (соло солистки взрослого состава - Светланы Бархатовой)	«No roots» (взрослый состав)	«Соло» (солист взрослого состава - Илья Коростелёв)
	«Классика» (средний состав)	«Дуэт» (солистки взрослого состава - Анастасия Владимирова и Мария Ковалева)
	«Соло» (солистка взрослого состава - Светлана Бархатова)	«Соло» (солистка старшего состава - Юлия Артемьева)
	«Миллионы лиц» (старший состав)	«Первые» (взрослый состав)
	«Соло» (солист взрослого состава - Илья Коростелёв)	«Кошки» (взрослый состав)
	«Бабушка» (взрослый состав)	«Демон» (Kids+New)
	«Время» (младший состав)	«Афро» (Kids)
	«Work of Art» (взрослый состав)	«Полетаем-помечтаем» (старший состав)

	«Шоу» (старший+взрослый состав)	«Импульс» (взрослый состав)
		«New» (New)
		«I belive in You» (старший состав)
		«Jazz» (средний состав)

## Словарь терминов

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45 .

Body roll – волна корпусом.

Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90, голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement – бросок ноги на 90 в любом направлении. Нор – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90.

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point – вытянутое положение стопы.

Preparation – подготовительное движение.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.





умение творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях												
<b>Предметные результаты</b>												
уровень физического развития												
качество осанки												
координация движений ног и рук												
уровень развития гибкости, выворотности												
чувство ритма												
умение двигаться в музыку												
правильное исполнение изученных элементов												
умение чувствовать партнеров по танцу												
умение вращаться												
качество импровизации												
<b>ИТОГО</b>												

*Уровни освоения навыков:*

В – высокий;

С – средний;

Н – низкий уровень.

В карте фиксации отмечено, какие навыки на каком уровне подготовки целесообразно оценивать и отслеживать.