Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ ДО «Центр внешкольной работы»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 05
от 28.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МОУ ДО
«Центр внешкольной работы»
_____Н.А.Шевелева
Приказ № 76 – ОД
от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «**Хореография»** (народный и эстрадный танцы)

для обучающихся 11-13 лет
срок реализации: 1 год

Составитель: Щекотова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

п. Зайково
2026 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы»
1.1.Пояснительная записка. 3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы. 13
1.3. Планируемые результаты. 14
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 18
2.1. Учебный план. 18
2.2. Календарный учебный график. 18
2.3. Рабочие программы. 19
2.4. Методические материалы. 20
2.4.1.Методы обучения 20
2.4.2.Методические приёмы, специфичные для направления 20
2.4.3. Дидактические материалы и пособия 21
2.4.4. Рекомендации по организации занятий для обучающихся 11-13 лет 21
2.5. Материально-техническое обеспечение реализации программы 22
Раздел 3. «Комплекс форм аттестации». 26
3.1. Формы аттестации. 26
3.2. Оценочные материалы. 27
Список литературы 29
Приложение 1. Рабочие программы. 30

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография» разработана с учётом требований, следующих нормативно-правовых документов:

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных общеобразовательным программам»;

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

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.10.2018г № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

В современном мире дети среднего школьного возраста (11–13 лет) сталкиваются с комплексом проблем, обусловленных как социально-экономическими условиями, так и особенностями их психофизиологического развития. Высокая учебная нагрузка, длительное пребывание за компьютером и гаджетами, снижение

двигательной активности приводят к гиподинамии, нарушениям осанки, ухудшению координации и общему ослаблению здоровья. Одновременно с этим подростковый возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью, поиском себя, стремлением к самовыражению и потребностью в общении со сверстниками. Дефицит живого общения и позитивных эмоциональных контактов нередко оборачивается тревожностью, замкнутостью или, напротив, агрессивностью.

Педагогическая целесообразность

Искусство танца является уникальным и универсальным средством решения этих проблем. Оно сочетает в себе физическую активность, музыкальное воспитание, эмоциональное развитие и социализацию, создавая благоприятную среду для гармоничного роста личности. Однако в подростковом возрасте особенно важно предложить ребёнку те направления хореографии, которые будут соответствовать его интересам, возрасту и культурным запросам. Именно поэтому данная программа интегрирует **народный и эстрадный танец** – два направления, которые, при всей их разности, взаимодополняют друг друга и обеспечивают всестороннее развитие обучающихся.

Народный танец в возрасте 11–13 лет приобретает особое значение, поскольку именно в этом периоде активно формируется самоидентификация, интерес к истории и культуре своего народа. Через изучение фольклорных движений, традиционных костюмов и музыки дети не только осваивают танцевальную технику, но и приобщаются к национальному наследию, учатся уважать традиции, развивают патриотические чувства и эстетический вкус. Кроме того, народный танец требует чёткой координации, дисциплины и коллективного взаимодействия, что способствует развитию ответственности, терпения и умения работать в команде. Регулярные занятия укрепляют мышечный корсет, формируют правильную осанку, развивают выносливость и координацию, что является эффективной профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата.

Эстрадный танец, в свою очередь, обращён к современным интересам подростков. Он базируется на актуальных музыкальных стилях (поп, хип-хоп, джаз-фанк, уличные направления), что делает его максимально привлекательным для детей 11–13 лет. Эстрадный танец даёт возможность быстрого самовыражения,

импровизации, создания собственного стиля, что крайне важно для подростков, стремящихся к самоутверждению и признанию. Высокая динамика, яркие шоу-элементы и современная эстетика способствуют развитию уверенности в себе, артистизма и эмоциональной открытости. Одновременно с этим интенсивные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию и гибкость, помогают снимать психоэмоциональное напряжение.

Хореография позволяет комплексно решать указанные проблемы через следующие аспекты:

- **двигательную активность** – развитие физических качеств, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки;
- **Координацию и «мышечный интеллект»** - учит сложнейшей полиритмии , где стопы «мыслят» (дроби, выстукивания), развивая вестибулярный аппарат и реакцию;
- **музыкальность** – обучение восприятию музыки, её характера и ритмической структуры;
- **Эмоциональная выразительность и актёрство** - предоставление позитивного выхода эмоциям, способствование раскрепощению и снятию психоэмоционального напряжения. Умение переключаться от молодецкой удали к лирической плавности, формируя артистический диапазон;
- **Пространственное мышление и рисунок** - хороводы и кадрили (живая геометрия) изучение сложных перестроений , что развивает навыки работы в ансамбле и мгновенной ориентации на сцене.
- **Анатомическая профилактика** - народный тренаж (присядки, ходьба с каблука) развивает выворотность, силу приводящих мышц и эластичность ахилла. Благодаря систематическим занятиям народным и эстрадным танцами приобретают разностороннюю эстетическую и двигательную культуру. Танец как массовое искусство доступен каждому, независимо от выбранного направления. Именно поэтому на начальном этапе основы хореографии — будь то народная пластика или современная эстрадная манера — составляют единое целое, закладывая прочную танцевальную базу.

На таких занятиях значительно возрастает объём двигательной активности, что положительно влияет на умственную работоспособность, развитие физических качеств (ловкости, координации, выносливости), а также на функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения, исполняемые в ритме и темпе музыки — от народных наигрышей до современных ритмов — способствуют слаженной работе всех внутренних органов и систем, а регулярность тренировок ведёт к общему оздоровлению организма.

Программа «Хореография» разработана с учётом возрастных и психофизических особенностей детей среднего школьного возраста (11-13 лет):

- опорно-двигательный аппарат. - интенсивный рост костей в длину (особенно трубчатых костей конечностей) опережает развитие мышечной ткани и связочного аппарата, что приводит к временной диспропорции тела (удлинение рук и ног, некоторая угловатость). Завершается формирование изгибов позвоночника, но мышечный корсет ещё недостаточно крепок, поэтому сохраняется риск нарушений осанки при неправильной постановке корпуса. Суставы становятся более подвижными, но связки – менее эластичными по сравнению с младшим возрастом, что требует осторожности при выполнении глубоких выпадов, шпагатов и резких бросковых движений. Активно развивается стопа – свод ещё формируется, поэтому важно уделять внимание укреплению мышц голеностопна и правильной постановке ног (особенно в народных дробях и эстрадных прыжках).

- мышечная система - мышечная масса увеличивается неравномерно: крупные мышцы (спины, бёдер) развиты лучше, чем мелкие (кистей, стоп). Силовые показатели растут, но выносливость к статическим нагрузкам остаётся невысокой – необходима частая смена видов деятельности (динамические упражнения чередовать с растяжкой и релаксацией). Координационные способности продолжают совершенствоваться, однако из-за быстрого роста может временно нарушаться чувство равновесия и точность движений, поэтому активно включаются упражнения на ориентацию в пространстве (перестроения, рисунки танца).

- сердечно-сосудистая и дыхательная системы - рост сердца опережает развитие сосудистого русла, что может вызывать функциональные шумы и некоторую тахикардию при нагрузке. Частота сердечных сокращений в покое снижается

(приближаясь к взрослым показателям), но восстановительные реакции ещё нестабильны.

Жизненная ёмкость лёгких увеличивается, однако дыхание часто остаётся поверхностным – на занятиях важно обучать правильному диафрагмальному дыханию в сочетании с движениями. Физические нагрузки должны быть аэробными, с постепенным наращиванием интенсивности, исключая резкие перегрузки.

- нервная система и психоэмоциональная сфера - процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением, хотя уже появляется способность к волевой регуляции внимания (устойчивость до 25–30 минут). Повышенная эмоциональная чувствительность, склонность к самооценке и критике – занятия хореографией становятся средством самовыражения и одновременно требуют тактичного подхода педагога. Усиливается интерес к социальному взаимодействию, важно использовать групповые формы работы, парные этюды, поддерживать атмосферу сотрудничества.

Формируется абстрактно-логическое мышление, что позволяет осваивать более сложные танцевальные комбинации, запоминать хореографические тексты, осознанно работать над образом и характером танца.

- гормональные изменения и адаптация - начинается половое созревание, что сопровождается скачками роста, изменением пропорций тела (расширение таза у девочек, плечевого пояса у мальчиков). Временные нарушения координации («подростковая неловкость») требуют большего внимания к технике исполнения и исключения форсированной растяжки. Быстрая утомляемость нервной системы – необходим частый отдых, смена видов нагрузки, включение игровых и импровизационных моментов для снятия эмоционального напряжения.

В этот период педагог должен: уделять особое внимание укреплению мышечного корсета и формированию правильной осанки, чтобы компенсировать слабость связок при активном росте. Дозировать силовые и ударные нагрузки (народные присядки, прыжки), учитывая незрелость суставов.В этом возрасте активно формируются координация движений, музыкальный слух, эмоциональная отзывчивость, а также потребность в самовыражении и общении. Программа учитывает психофизиологические особенности данного периода: повышенную

двигательную активность, стремление к самоутверждению, интерес к коллективной деятельности.

Программа носит общеразвивающий характер и не предполагает жёсткого отбора детей, что делает народное и эстрадное танцевальное искусство доступным для каждого ребёнка. Программа построена по принципу **«от простого к сложному»** и сочетает в себе:

- игровые методики – для поддержания интереса (народные игры-хороводы, ритмические эстафеты под современную музыку, сюжетные этюды с элементами перевоплощения).
- элементы импровизации – для раскрытия творческого потенциала (в народном танце – вариации на основе фольклорных движений, в эстрадном – свободная пластика и работа с образом под актуальные ритмы).
- интеграцию различных танцевальных стилей - (народный, эстрадный, детский танец), что позволяет детям получить разносторонний опыт: от традиционной пластики и манеры исполнения до современных направлений и сценических эффектов.
- акцент на коллективной работе – для создания дружеской и поддерживающей атмосферы в группе, где особенно важны синхронность и взаимодействие партнёров (в хороводах, переплясах, групповых эстрадных постановках).

Основными направлениями работы по данной программе являются:

- укрепление общефизического состояния обучающихся (развитие силы, выносливости, гибкости, необходимых как для народных дробей и присядок, так и для динамичной эстрадной хореографии);
- формирование элементарной координации движений, ловкости, моторной памяти, пространственной ориентации, эмоциональной отзывчивости через простейшие танцевальные элементы (народные шаги, хлопки, повороты; эстрадные изоляции, волны, базовые позиции) и сюжетно-игровые этюды, построенные на сочетании фольклорных и современных музыкальных ритмов.

Необходимость и актуальность программы обусловлена запросом родителей и образовательной организации. В настоящее время, особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, культуре и искусству. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает дисциплина

хореография. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть танцевальной пластикой, а также решение оздоровительных задач.

Дидактический принцип составления программы обусловлен в раскрытии возможностей обучающихся на разных этапах обучения, доступностью данной программы, что позволяет:

- формировать координацию движений, ловкости, памяти, пространственную ориентацию;

- осваивать танцевальный материал через народную и эстрадную хореографию.

Использовать разнообразный музыкальный материал – от народных мелодий до современных ритмов – для поддержания мотивации и эмоционального тонуса.

Поощрять импровизацию и творческую интерпретацию, так как в этом возрасте особенно важно чувство собственной успешности. Включать элементы релаксации и дыхательные упражнения для восстановления после интенсивных блоков занятия. Таким образом, учёт возрастных особенностей 11–13 лет позволяет построить хореографический процесс максимально безопасно, эффективно и личностно-ориентированно, закладывая основу для дальнейшего профессионального или любительского развития в народном и эстрадном танцах.

Адресат программы - категория обучающихся, обучающиеся в возрасте 11-13 лет без ОВЗ. Группы формируются с учётом возрастных особенностей обучающихся по возрасту. Число детей, одновременно находящихся в одной группе от 7 до 20 человек.

Возраст 11–13 лет относится к периоду второго детства и началу пубертатного этапа (предподростковый и ранний подростковый возраст). Это время активного физического, гормонального и психоэмоционального перестроения, что накладывает особые требования на организацию хореографических занятий.

Срок реализации программы составляет 1 год (152 часа).

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю, с нагрузкой 2 час. Продолжительность занятия 45 мин, перерыв между занятиями 10 мин.

По уровню освоения – базовый уровень.

Форма обучения: очная с применением дистанционного обучения. Групповая форма позволяет узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Виды занятий: обучающие; тренировочные; контрольные; разминочные; показательные; выступления; промежуточная и итоговая аттестация.

Структура занятий по хореографии – трёхступенчатая.

Она включают подготовительную, основную и заключительную части. Такое деление позволяет дозировать нагрузку с учётом интенсивного роста, гормональных изменений и повышенной утомляемости нервной системы, характерных для данного возраста:

Подготовительная часть (5–15 % от общего времени) - на этом этапе решаются задачи функциональной подготовки организма к предстоящей работе, создания положительного эмоционального фона и концентрации внимания. Она включает в себя - лёгкий разогрев суставов (круговые движения головой, плечами, тазом, коленями, голеностопном) – с акцентом на осторожное вращение в тазобедренных и коленных суставах из-за неполной окреплости связок. Элементы партерной разминки (наклоны, скручивания, «кошечка») для активизации мышечного корсета спины – профилактика нарушений осанки. Ритмические хлопки и притопы в характере народной музыки или под современный бит – настрой на нужный темп и стиль. Упражнения на координацию («крест» руками и ногами, шаги с поворотами) – учитывая временные нарушения равновесия из-за скачков роста. Краткое дыхательное упражнение для снятия напряжения перед занятием. Эмоциональный настрой создаётся через включение знакомых мелодий (народных попевок или эстрадных треков), что способствует быстрой адаптации к рабочей атмосфере.

Основная часть (70–85 % от общего времени) - здесь реализуются главные образовательные и развивающие задачи: освоение технических элементов, развитие физических качеств, координации, артистизма, а также знакомство с народной и эстрадной хореографией. В этом возрасте важно чередовать виды деятельности, чтобы избежать переутомления и поддержать интерес. Основная часть условно делится на два блока (их можно чередовать в течение занятия или распределять по дням недели):

Блок А – Народный танец - экзерсис у станка (или на середине) с элементами народно-сценической гимнастики: demi-plié, battements tendus, rond de jambe – с акцентом на мягкое приземление и выворотность, но без форсирования глубины.

Изучение основных народных движений: дробные выстукивания, «моталочка», «ключ», хороводный шаг, присядки (дозировано, с учётом незрелости коленных суставов). Работа над координацией рук, корпуса и головы в народных позициях – развитие пластики и манеры исполнения. Танцевальные комбинации (в парах, хороводах, переплясах) – тренировка синхронности и взаимодействия.

Блок Б – Эстрадный танец: - партерная и стоячая изоляция (движения головой, плечами, грудью, бёдрами) для развития подвижности позвоночника и чувства ритма.

Освоение базовых шагов, прыжков и поворотов с современной хореографической лексикой (степ, шассе, пируэты с высоким центром тяжести). Элементы импровизации под эстрадную музыку – раскрытие творческого потенциала, работа с образом и эмоцией. Разучивание цепочек и комбинаций с быстрой сменой уровней (верх-низ) – развитие ловкости и пространственного мышления. В основной части также обязательно включаются упражнения на укрепление пресса и мышц спины (для профилактики нарушений осанки). Прыжковые и ударные нагрузки (small jumps, подскоки, народные «козлики») – строго дозируются по амплитуде и количеству повторений. Повторение и отработка выученных комбинаций с акцентом на качество исполнения и выразительность. Кратковременные паузы для дыхания и восстановления (по 1–2 минуты) между блоками.

Заключительная часть (3–7 % от общего времени) - направлена на постепенное снижение физической нагрузки, снятие мышечного напряжения и психоэмоциональное успокоение, а также на закрепление правильной осанки в состоянии покоя. Это упражнения на растяжку и расслабление (наклоны вперёд, «складка», выпады с мягким растяжением задней поверхности бедра) – с осторожностью, так как связки в этом возрасте менее эластичны, чем у младших детей.

Дыхательная гимнастика (глубокий вдох-выдох с паузами) для нормализации сердечного ритма. Упражнения на укрепление осанки: стоя у стены, лёжа на спине с фиксацией лопаток и поясницы – особенно важно в период активного роста

позвоночника. Лёгкие покачивания и вибрации для расслабления мышц ног и спины (после прыжков и дробей). Подведение итогов занятия в спокойном темпе, краткий анализ выполненного – для формирования самооценки и мотивации. Завершающий поклон (в народном стиле – с достоинством, в эстрадном – свободно и артистично), чтобы закрепить эмоциональный переход к завершению. Учитывая повышенную утомляемость нервной системы подростков, в основной части рекомендуется каждые 15–20 минут менять вид деятельности (например, отработка народных дробей сменяется эстрадной импровизацией). Соотношение времени между народным и эстрадным блоками может варьироваться в зависимости от темы занятия, но общая продолжительность основной части не должна превышать 70–80 % от занятия, чтобы оставить резерв для восстановления. На протяжении всего занятия необходим постоянный контроль за осанкой и правильной постановкой стоп – в этом возрасте легко формируются компенсаторные паттерны.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: создание условий для гармоничного физического, художественно-эстетического и личностного развития обучающихся 11–13 лет средствами народного и эстрадного танца, формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству, раскрытие творческого потенциала каждого ребёнка и воспитание культуры движения.

Задачи:

Обучающие (предметные) задачи: ознакомить учащихся с основами народной и эстрадной хореографии: терминологией, характерными движениями, манерой и стилем исполнения. Сформировать систему двигательных навыков и умений, необходимых для исполнения танцевальных комбинаций в народном и современном эстрадном репертуаре. Научить анализировать музыкальный материал (темп, ритм, динамику) и согласовывать движения с музыкой в обоих танцевальных направлениях.

Обучить элементарным основам композиции и рисунка танца, ориентированию в пространстве сцены. Познакомить с историей и культурными традициями народного танца, а также с современными тенденциями эстрадной хореографии.

Развивающие (метапредметные) задачи: развивать физические качества: координацию движений, гибкость, выносливость, ловкость, силу мышц, чувство равновесия (с учётом активного роста и пубертатных изменений). Совершенствовать моторную память, внимание, быстроту реакции и способность к переключению между разными видами движений. Развивать музыкально-ритмический слух, эмоциональную выразительность и образное мышление через импровизацию и работу над характером танца. Способствовать развитию творческой самостоятельности, инициативы и умения работать в коллективе над общим результатом. Формировать навыки самоконтроля и самооценки собственного исполнения.

Воспитательные (личностные) задачи: воспитывать уважение к национальным культурным традициям и интерес к фольклорному наследию через освоение народного танца. Формировать эстетический вкус, сценическую культуру и чувство стиля через знакомство с разнообразием эстрадной хореографии. Прививать дисциплину, ответственность, трудолюбие и целеустремлённость в достижении результата. Создавать условия для формирования коммуникативных навыков, взаимопомощи и

поддержки в группе, умения работать в паре и ансамбле. Содействовать укреплению психоэмоционального здоровья, снижению тревожности и повышению уверенности в себе через творческое самовыражение.

Конкретизация задач по направлениям (в рамках общей программы)

Народный танец: освоить базовые элементы (дроби, хлопушки, присядки, хороводные шаги, вращения), характерные для различных регионов.

Развивать манеру исполнения (достоинство, гордая осанка, выразительность рук) с учётом традиций. Формировать чувство ансамбля и синхронности в массовых плясках и хороводах.

Эстрадный танец: изучить современные пластические приёмы (изоляция, волны, элементы hip-hop, jazz, contemporary в адаптированной форме). Развивать свободу и артистизм, умение передавать настроение через тело и мимику в современных ритмах.

Стимулировать творческую импровизацию и способность к быстрой смене образов в динамичных эстрадных номерах.

1.3. Планируемые результаты.

Данная образовательная программа нацелена на приобщение обучающихся к хореографическому искусству. По итогам обучения по программе обучающиеся 11–13 лет продемонстрируют устойчивую динамику в физическом, творческом и личностном развитии. Ожидаемые результаты конкретизируются с учётом возрастных возможностей и общеразвивающего характера программы (без жёстких профессиональных критериев).

Предметные результаты (в области хореографического искусства) -

Знания:

1. Основные термины народного и эстрадного танца (позиции рук, ног, корпуса, названия движений).

2. Различия в характере, манере и стиле исполнения народных и эстрадных танцев.

3. Элементарные правила построения танцевального рисунка и ориентации в пространстве.

4. Основы музыкальной грамоты в объёме, достаточном для согласования движений с ритмом, темпом и динамикой музыки (различать доли, акценты, музыкальные фразы).

5. Основные правила сохранения правильной осанки и профилактики травматизма во время занятий.

Умения и навыки:

1. Исполнять базовые движения народного танца: шаги (простой, переменный, хороводный), дробные выстукивания («ключ», «моталочка»), присядки (в адаптированной форме с учётом возрастных ограничений), хлопушки, вращения на месте и в продвижении.

2. Исполнять базовые элементы эстрадного танца: изоляцию (движения головой, плечами, грудью, бёдрами), волны, базовые шаги (степ, шассе, подскоки), повороты на высоких полупальцах, простейшие прыжки.

3. Координировать движения рук, корпуса и ног в простых комбинациях народного и эстрадного характера.

4. Двигаться в ансамбле синхронно с партнёрами, сохранять интервалы и рисунок танца.

5. Импровизировать в заданном стиле (народном или эстрадном) под знакомую музыку, передавая характер и настроение.

6. Демонстрировать элементарный уровень сценического артистизма: использовать мимику, взгляд, корпус для создания образа в танце.

7. Владеть основными дыхательными техниками, способствующими снижению напряжения после нагрузок.

Метапредметные результаты (развивающие) - регулятивные (управление деятельностью):

1. Планировать свои действия на занятии (ориентироваться в последовательности упражнений).

2. Контролировать выполнение движений по словесной инструкции и визуальному образцу.

3. Анализировать собственные ошибки и корректировать исполнение (с помощью педагога и самостоятельно).

4. Удерживать внимание на протяжении танцевальной комбинации (до 2–3 минут), преодолевая отвлекаемость, характерную для подросткового возраста.

Познавательные (мышление, память):

1. Запоминать хореографические тексты объёмом 16–32 тактов (4–8 движений в комбинации).

2. Сравнивать и противопоставлять манеру исполнения народного и эстрадного танца.

3. Применять полученные двигательные навыки в новых сочетаниях (перенос из одного стиля в другой).

4. Ориентироваться в пространстве зала и сцены, используя схемы и условные метки.

Коммуникативные:

1. Взаимодействовать в паре и группе, договариваться о синхронности и очерёдности движений.

2. Адекватно реагировать на замечания педагога и конструктивную критику.

3. Поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе, оказывать помощь менее подготовленным сверстникам.

4. Участвовать в обсуждении постановок, предлагать идеи по рисунку танца и образам.

Личностные результаты (воспитательные и психологические) - ценностные ориентации и отношения:

1. Проявлять устойчивый интерес к занятиям народным и эстрадным танцем как к средству самовыражения и здорового образа жизни.

2. Испытывать уважение к фольклорным традициям и национальной культуре через практическое освоение народной хореографии.

3. Демонстрировать эстетический вкус, различая стили и направления танцевального искусства.

4. Понимать ценность коллективного творчества и ответственность за общий результат.

Качества личности:

1. Дисциплинированность и ответственность (посещаемость, соблюдение формы, выполнение домашних заданий в виде повторения изученного).

2. Способность к волевому усилию (преодоление утомления, выполнение повторяющихся упражнений, доведение комбинации до конца).

3. Уверенность в себе, снижение тревожности перед публичными выступлениями благодаря регулярным занятиям.

4. Креативность и инициативность в импровизационных заданиях, творческих поисках.

5. Эмпатия и взаимопомощь в работе в паре, хороводе, групповых постановках.

Физическое и психоэмоциональное здоровье:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, повышение общей выносливости.

2. Снижение переутомляемости и нервного напряжения благодаря регулярной двигательной активности.

3. Повышение координационных способностей, ловкости, гибкости в рамках возрастной нормы.

4. Положительная динамика в показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем при правильно организованной нагрузке.

Ожидаемые результаты по направлениям (уточняющие)

В народном танце: обучающиеся смогут продемонстрировать не менее 3–4 освоенных народных движений в комбинации, передать характер пляски или хоровода, удержать простой рисунок в группе.

В эстрадном танце: обучающиеся смогут исполнить эстрадную комбинацию с использованием изоляций и базовых шагов, продемонстрировав свободу, артистизм и умение работать с современным ритмом.

Достижение перечисленных результатов фиксируется через педагогическое наблюдение, участие в открытых занятиях, показах и отчётных концертах, а также через самооценку учащихся. При этом программа не требует строгой аттестации — успешность определяется положительной динамикой индивидуального развития каждого ребёнка.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование курса Название детского творческого объединения (руководитель)	Кол-во часов	Хореография	Концертно-исполнительская деятельность	Формы контроля
1	Студия танца «Галатея» Щекотова И.С.	Всего	152	20	Класс-концерт; Отчётный концерт; Участие в Конкурсах; Открытое занятие
		Теория	38	0	
		Практика	144	20	

2.2. Календарный учебный график.

Начало учебного года – 1 сентября 2026 г.

Окончание учебного года – 31 мая 2027 г.

Продолжительность учебного года: 38 недель.

Праздничные и выходные дни:

- 4 ноября 2026 г.– День народного единства;
- 31, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2027 г. - Новогодние каникулы
- 7 января 2027 г. - Рождество Христово
- 8 марта 2027 г. - Международный женский день
- 1 мая 2027 г. - Праздник Весны и Труда
- 8 мая 2027 г. – перенос выходного дня 23 февраля
- 9 мая 2027 г. - День Победы
- 12 июня 2027 г. – День России

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

2.3. Рабочие программы.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Хореография».

Рабочая программа учебного курса содержит:

1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Хореография» приведено в Приложении №1.

2.4. Методические материалы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Методическое обеспечение программы строится на сочетании традиционных и современных подходов, учитывающих возрастные особенности подростков и специфику двух танцевальных направлений.

2.4.1. Методы обучения

Метод	Характеристики применения
Наглядный	Показ педагогом движений в зеркальном отражении; демонстрация видеозаписей выступлений народных ансамблей и эстрадных коллективов; использование схем и рисунков перестроений.
Словесный	Объяснение техники движения с использованием терминологии; образное описание характера танца (например, «шаг, как будто идёшь по мягкой земле» – для народного; «резкий акцент, как удар» – для эстрадного); анализ ошибок и поощрение.
Практический	Многократное повторение движений в разных темпах; комбинирование выученных элементов в связки; метод «от простого к сложному» (разучивание по частям, затем сведение в целое); метод контрастных сопоставлений (сравнение народной и эстрадной манеры исполнения одного и того же движения).
Игровой	Включение игровых моментов в разминку (ритмические игры, эстафеты); использование сюжетных этюдов для развития образности; соревновательные элементы (кто точнее повторит ритм, кто выразительнее исполнит фразу).
Импровизационный	Задания на свободное движение под музыку в заданном стиле (народном или эстрадном); развитие навыков вариации на основе выученных элементов; поощрение личных творческих находок.
Метод убеждения и поощрения	Аргументированное объяснение важности правильной осанки, дисциплины и регулярных занятий; одобрение успехов каждого ученика для поддержания мотивации в подростковом возрасте.

2.4.2. Методические приёмы, специфичные для направления.

Для народного танца: приём «от хоровода к пляске» – освоение плавных, округлых движений (хороводный шаг, переменный шаг) как базы, затем переход к дробным и острым элементам. Работа над манерой – акцент на положении корпуса (гордая осанка, опущенные плечи), рук (в народных позициях – на поясе, в стороны, «полочкой») и головы (взгляд вперёд, повороты с достоинством).

Приём «дробь в партере» – сначала простукивание ритма руками по коленям или полу, затем перенос на ноги для лучшего усвоения дробных ритмов.

Использование атрибутов – платки, ложки, венки – для усиления образа и развития координации.

Для эстрадного танца:

Приём «изоляция» – последовательное разучивание движений головой, плечами, грудью, бёдрами отдельно, затем соединение в единую волну или сбивку.

Работа с уровнем – освоение движений на полу (партер), стоя, в прыжке – для разнообразия пластики.

Импровизация под современный бит – сначала с заданными условиями (например, «используй только шаги и руки»), затем полностью свободная для раскрепощения.

Сценический тренинг – упражнения на внимание, эмоциональную раскрепощённость («зеркало», «передача настроения»).

2.4.3. Дидактические материалы и пособия

Вид пособия	**Примерное содержание**
Карточки-схемы	зображения позиций ног и рук в народном танце; схемы построений (круг, линия, колонна, диагональ, «звезда»); рисунки движений эстрадной изоляции
Аудиотека	Сборники народной музыки (хороводные, плясовые, кадрильные); подборка эстрадных композиций разных темпов и стилей (поп, фанк, диско) для разминки, комбинаций и импровизации.
Видеотека	Записи выступлений детских народных и эстрадных коллективов; фрагменты мастер-классов; видеозаписи собственных занятий для анализа и самооценки.
Методические памятки	Краткие инструкции по технике безопасности, правилам поведения в зале, памятка по сохранению осанки; для родителей – памятка о необходимости формы и режима занятий.
Журнал	Индивидуальная карточка каждого ученика с отметками о динамике развития (гибкость, координация, запоминание комбинаций), заполняемая педагогом раз в год.

2.4.4. Рекомендации по организации занятий для обучающихся 11–13 лет.

Чередование видов деятельности – каждые 15–20 минут менять характер упражнений (динамика – статика, силовые – растяжка, народ – эстрада) для снижения утомления**.**

Дозировка нагрузок – избегать глубоких приседаний (более 90°) и форсированных шпагатов из-за незрелости суставов; прыжки с приземлением на всю стопу, а не на полупальцы – для профилактики травм голеностопна.

Дыхательные паузы – после активных блоков включать 2–3 дыхательных цикла для восстановления сердечного ритма (вдох носом, выдох ртом, счёт 1:2).

Индивидуальный подход – учитывать разный темп физического развития; детям с низкой координацией давать упрощённые варианты, с хорошими данными – усложнённые вариации.

Эмоциональный климат – избегать публичных сравнений не в пользу ученика; использовать тактичную форму замечаний; поддерживать атмосферу взаимопомощи.

2. 5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для успешной реализации программы требуется соответствующий материально-технический ресурс. Перечень составлен с учётом специфики народного и эстрадного танца, а также возрастных потребностей.

Для проведения занятий необходимо следующее обеспечение:

1. Помещение: просторный, проветриваемый танцевальный зал: площадью 58 кв.м (на 8-20 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол), хореографические станки (палки) длиной не менее 10 погонных метров вдоль двух стен и не менее 5 метров с одной, зеркала размером 7м х 2м на двух стенах и 4 на одной стене для визуального контроля детьми своих движений;

раздевалки и душевые для обучающихся. Костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий.

2. Оборудование и технические средства: музыкальный центр или колонка с качественным звуком для воспроизведения музыки (с поддержкой Bluetooth для беспроводного подключения). Ноутбук или планшет для работы с музыкальными треками и видеоматериалами.

3. Гигиенические требования: зал должен иметь хорошее естественное и искусственное освещение. Наличие системы вентиляции или возможность регулярного проветривания. Температурный режим в соответствии с СанПиН.

4. Требования к внешнему виду обучающихся: для девочек: купальник гимнастический или футболка, лосины/велосипедки, чешки или балетки. Волосы должны быть убраны. Для мальчиков: футболка, спортивные шорты или брюки и балетки. Форма должна быть удобной, не сковывающей движения, и из дышащих материалов.

5. Кадровое обеспечение - реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической деятельности в области хореографического искусства.

Технические средства обучения

Средство	Назначение
Музыкальный центр или звуковая колонка	Воспроизведение музыкального сопровождения (подключение к USB, Bluetooth, SD-карте) с хорошим качеством звука.
Ноутбук/планшет	Для демонстрации видеоматериалов (записи народных и эстрадных выступлений, мастер-классов).
Проектор или телевизор (по возможности)	Показ видео на большом экране для группового просмотра.
Таймер или секундомер	Для контроля времени выполнения упражнений и пауз.

Инвентарь и оборудование

Наименование	Количество (на 8-20чел.)	Примечание
Гимнастические коврики (индивидуальные)	20 шт.	Для партерных упражнений, растяжки, релаксации.
Резинки-эспандеры, кубы для йоги	12 пар	Для упражнений на стопу и голеностоп (профилактика плоскостопия).
Платки, шарфы	20 шт.	Для народных танцев, развития плавности рук.
Ложки деревянные, трещотки, бубны	2 комплекта	Для народных ритмических игр и импровизаций.
Стулья (без подлокотников)	20 шт.	Для упражнений на осанку, баланс и танцевальных этюдов с опорой.

Костюмерная база (для выступлений)

Базовые элементы костюмов народного танца (юбки, жилеты, пояса, платки, ободки) – хотя бы 2–3 комплекта для концертных номеров. Единая форма для занятий: чёрные лосины/трико, одноцветная футболка, чешки или балетные туфли (для народного и эстрадного – удобная обувь с гибкой подошвой, например, джазовки). Для эстрадных номеров – аксессуары (кепки, браслеты, яркие галстуки, накидки) для создания образа.

Музыкальный фонд (аудио и видео)

Категория	Примеры
Народная музыка	Аудиозаписи русских народных песен и плясок, кадрили, хороводные мелодии, обработки фольклорных коллективов.
Эстрадная музыка	Современные поп, фанк, диско-треки с чётким ритмом (адаптированные по возрасту), инструментальные версии.
Фоновая музыка	Для разминки – спокойные мелодии среднего темпа; для импровизации – разноритмичные композиции.
Видео	Записи выступлений детских народных ансамблей («Берёзка», «Игрушки»), эстрадных шоу-групп, танцевальных конкурсов.

Безопасность и аптечка - аптечка первой помощи с перевязочными материалами, эластичным бинтом, пластырем, охлаждающим гелем (на случай растяжений).

Инструкция по технике безопасности при работе с музыкальной аппаратурой и инвентарём. Запись в журнале посещений об инструктажах по технике безопасности (вводный и периодический).

Методическое сопровождение педагога для эффективной работы. Педагог хореографии должен иметь в методическом портфолио: Рабочую программу с календарно-тематическим планом. Сценарии или описания танцевальных комбинаций, этюдов, готовых постановок. Подборку музыкального материала по темам (разминка, народная часть, эстрадная часть, импровизация, заключительная часть). Диагностические карты для оценки успеваемости (наблюдение за осанкой, координацией, запоминанием, артистизмом). Данные методические материалы и материально-техническое оснащение позволяют реализовать программу на достойном организационном уровне, обеспечивая безопасность, комфорт и качество хореографического образования для детей 11–13 лет в рамках народного и эстрадного направлений.

Формы работы - групповая (разучивание массовых танцев).

Индивидуальная (отработка сложного элемента, работа с одарёнными или отстающими детьми). Фронтальная (единая деятельность всех детей, например, разминка).

Раздел 3. «Комплекс форм аттестации».

3.1. Формы аттестации.

Формы промежуточных аттестаций разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы. Оценка качества реализации программы "Хореография" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

При проведении промежуточных аттестаций используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (открытые занятия, контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения танцевальных элементов, устранение обнаруженных пробелов), дифференциация и подбор заданий с учётом особенностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет времени учебных занятий, предусмотренного по программе.

Открытые занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет времени учебных занятий, предусмотренного по программе.

Примерные вопросы к опросу:

- Музыка, ритм и движения.
- Работа мышц и суставов.
- Понятие правильной осанки.
- Цель и задачи партерного экзерсиса.
- основы народного танца.
- основы эстрадного танца.
- Основные термины построения и передвижения в танце.

Достижения обучающихся планируемых результатов оценивается по критериям:

- хореографические данные (осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок);

- музыкально-ритмические способности (чувство ритма, координация движений: мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация);

- сценическая культура (эмоциональная выразительность, создание сценического образа).

Формы предъявления результатов – открытое занятие, самостоятельная демонстрация выученного танцевального материала, участие в отчётно концерте, участие в фестивалях и т.д.

3.2. Оценочные материалы.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном занятии выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

С учётом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретённых обучающимися знаний, умений и навыков.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- концертная деятельность обучающегося;
- оценка на зачётных мероприятиях занятии или выступлении;
- конкурсные выступления обучающихся;
- другие выступления обучающихся в течение учебного года.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПО УСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

на период _____ уч.год

Название программы _____

Название детского объединения _____

Год обучения _____

Педагог _____

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Знания				Умения					
1												

Личные карточки обучающегося

Фамилия, имя обучающегося:
Группа:
Объединение:
Педагог:
Тема:

Техника исполнения работы	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Гибкость			
Выворотность суставов			
Осанка			
Творческая сторона работы			
Подражание			
Компиляция			
Импровизация			

Оценивание знаний, навыков и умений по 3-бальной шкале:

3 балла - отлично, 2 балла - хорошо, 1 балл – удовлетворительно.

Список литературы

Литература для педагога

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
4. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
5. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
7. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.
8. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
9. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
10. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
12. Программа ансамбля современной хореографии «Этуаль» (для дете 5-18 лет) г.Екатеринбург, 2022г.
13. С.Н.головкина «Уроки классического танца в старших классах» перевыпуск 2024г. г. Москва.
14. https://var-veka.ru/blog/horeografiya-vazhnyy-predmet.html
15. https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-genadevna-petrova/zanjatija-po-horeografi.html
16. https://infourok.ru/rabochaya-programma-veselaya-ritmika-dlya-detey-let-3158159.html

Литература для детей

1. Богаткова Л. «Танцы и игры пионеров»- М. 1961г.
2. Браиловская Л. «Самоучитель бальных танцев»- изд. «Феникс», 2005г.

Приложение к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Хореография»

Рабочая программа по курсу
«Хореография» (народный и эстрадный танцы)
(детское творческое объединение
Студия танца «Галатея»)
11 лет

Учебно-тематический план.

(группа 11 лет)

п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
	Хореография				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
2	Основы музыкально-ритмического воспитания	12	2	10	Устный опрос
2.1	Понятие ритма, темпа, динамики. Характер народной и эстрадной музыки	2	2	0	Устный опрос
2.2	Передача ритмического рисунка хлопками, притопами, движениями	4	0	4	Текущий показ
2.3	Движения в различных темпах, смена характера музыки	4	0	4	Текущий показ
2.4	Ритмические игры и упражнения на координацию	2	0	2	Игровой контроль
3	Партерная гимнастика и ОФП	18	2	16	Практический показ
3.1	Основы анатомии, правила выполнения упражнений, профилактика травм	2	2	0	Устный опрос
3.2	Укрепление мышц спины и пресса, развитие гибкости позвоночника	4	0	4	Практический показ
3.3	Растяжка мышц ног (шпагаты – адаптивные), укрепление стопы	4	0	4	Практический показ

3.4	Развитие выворотности, комплексы ОФП (сила, ловкость, выносливость)	8	0	8	Текущий показ
4.	Народный танец	44	4	40	Практический показ
4.1	История, виды народного танца, костюмы, манера исполнения	2	2	0	Устный опрос, беседа
4.2	Позиции рук, ног; постановка корпуса, головы	4	0	4	Практический показ
4.3	Основные шаги (простой, переменный, с притопом, хороводный)	6	0	6	Текущий показ
4.4	Элементы: «моталочка», «ключ», «веревочка» (упрощённо)	6	0	6	Текущий показ
4.5.	«Ёлочка», «гармошка», дробные выстукивания (простая дробь)	6	0	6	Практический показ
4.6	Присядки (адаптированные), хл опушки, прихлопы	4	0	4	Практический показ
4.7	Вращения на месте и в продвиж ении, работа с платком	4	0	4	Практический
4.8	Танцевальные этюды и комбина ции народного характера	6	0	6	Творческий п
4.9	Разучивание народного танца дл я репертуара (отработка)	6	0	6	Итоговый показ (отк рытое занятие)
5.	Эстрадный танец	44	4	40	
5.1	История эстрадного танца, совр еменные направления, стили	2	2	0	Устный опрос, беседа
5.2	Партерная разминка, изоляция (голова, плечи, грудь, бёдра)	8	0	8	Практический показ
5.3	Волны (руками, корпусом), круг овые движения бёдрами	6	0	6	Текущий показ

5.4	Базовые шаги (степ, шассе, подскоки, галоп), повороты на полупальцах	8	0	8	Практический показ
5.5	Упражнения на координацию, джазовые элементы (адаптированно)	6	0	6	Практический показ
5.6	Импровизация под современную музыку	4	0	4	Творческий показ
5.7	Эстрадные связки и комбинации	4	0	4	Практический показ
5.8	Разучивание эстрадного танца для репертуара (отработка)	6	0	6	Итоговый показ (открытое занятие)
6	Постановочная и репетиционная работа	20	2	18	
6.1	Сценическая культура, работа над образом, мимикой, эмоцией	2	2	0	Устный опрос
6.2	Отработка народных номеров (синхронность, рисунок)	6	0	6	Репетиционный контроль
6.3	Отработка эстрадных номеров (артистизм, взаимодействие)	6	0	6	Репетиционный контроль
6.4	Репетиции в костюмах, генеральные репетиции	6	0	6	Генеральная репетиция
7	Итоговое занятие. Отчётный концерт	12	2	10	
7.1	Подведение итогов, анализ достижений	2	2	0	Беседа, самооценка
7.2	Подготовка, прогоны, настройка	4	0	4	
7.3	Отчётный концерт (показ номеров), самоанализ	6	0	6	Итоговое выступление
	ИТОГО	**152**	**17**	**135**	

Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч)

Теория (1 ч):

– Знакомство с целями и задачами программы, правилами поведения в хореографическом зале.

– Требования к внешнему виду (форма, обувь, причёска).

– Инструктаж по технике безопасности: правила работы у станка, при выполнении прыжков и вращений, при использовании инвентаря.

– Ознакомление с планом работы на год и формами отчётности.

Практика (1 ч):

– Осмотр зала, знакомство с расположением станка, зеркал, местами для построений.

– Отработка команд «встать в круг», «построиться в линию», «в колонну».

– Простейшие упражнения на ориентацию в пространстве (повороты, передвижения).

Формы контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Основы музыкально-ритмического воспитания (12 ч)

Тема 2.1. Понятие ритма, темпа, динамики. Характер народной и эстрадной музыки (2 ч, теория)

– Понятие о пульсе, доле, акценте в музыке.

– Определение темпа (медленный, умеренный, быстрый) на слух.

– Динамические оттенки (громко, тихо, крещендо).

– Различение характера народных мелодий (плясовые, хороводные, лирические) и эстрадных композиций (ритмичные, плавные, энергичные).

– Слушание фрагментов с последующим обсуждением.

Тема 2.2. Передача ритмического рисунка хлопками, притопами, движениями (4 ч, практика)

– Хлопки в ладоши в ритме четвертными, восьмыми.

– Притопы одной ногой, двумя ногами с переносом центра тяжести.

– Сочетание хлопков и притопов в заданной ритмической формуле.

– Передача ритма через простые шаги на месте и с продвижением.

Тема 2.3. Движения в различных темпах, смена характера музыки (4 ч, практика)

– Выполнение ходьбы и бега в медленном, среднем и быстром темпе.

– Переключение с одного темпа на другой по сигналу педагога (словесному или музыкальному).

– Импровизация шагов под музыку разного характера (плавные – резкие; игривые – торжественные).

Тема 2.4. Ритмические игры и упражнения на координацию (2 ч, практика)

– Игры «Эхо» (повтор ритмического рисунка за педагогом), «Музыкальный светофор» (смена движений при смене темпа).

– Координационные упражнения: одновременно хлопать в ритме и топать ногой в другом ритме.

– Упражнения с мячом или платком для согласования движений с музыкальной фразой.

Формы контроля: текущий показ, игровой контроль.

Раздел 3. Партерная гимнастика и ОФП (18 ч)

Тема 3.1. Основы анатомии, правила выполнения упражнений, профилактика травм (2 ч, теория)

– Краткие сведения о строении скелета и мышц.

– Понятие о выворотности, гибкости, эластичности связок.

– Правила безопасного выполнения наклонов, выпадов, шпагатов.

– Способы разогрева мышц перед растяжкой.

Тема 3.2. Укрепление мышц спины и пресса, развитие гибкости позвоночника (4 ч, практика)

– Упражнение «лодочка» (лёжа на животе, подъём рук и ног).

– «Корзиночка», «кошечка» (прогибы и округления спины).

– Наклоны к ногам сидя (складка), с прямыми и согнутыми коленями.

– Упражнения на растяжение позвоночника (вис на перекладине, наклоны в стороны).

Тема 3.3. Растяжка мышц ног (шпагаты – адаптивные), укрепление стопы (4 ч, практика)

– Упражнения на растяжку передней и задней поверхности бедра (выпады, махи).

– Адаптивные шпагаты (прямой, поперечный) с опорой на руки, на полу, без форсирования.

– Упражнения для укрепления стоп: подъём на полупальцы, перекаты с пятки на носок, захват мелких предметов пальцами ног, круговые движения стопой.

Тема 3.4. Развитие выворотности, комплексы ОФП (сила, ловкость, выносливость) (8 ч, практика)

– Упражнения для развития выворотности: «лягушка» лёжа и сидя, разворот бёдер из положения сидя.

– Круговая тренировка: отжимания, приседания, прыжки на скакалке, поднимание ног в висе (на гимнастической лестнице).

– Игровые эстафеты с элементами прыжков и бега для развития ловкости и выносливости.

Формы контроля: практический показ, текущий показ.

Раздел 4. Народный танец (44 ч)

Тема 4.1. История, виды народного танца, костюмы, манера исполнения (2 ч, теория)

– Происхождение народного танца, его связь с бытом и традициями.

– Обзор основных жанров: хоровод, пляска, кадриль, перепляс.

– Особенности костюмов и атрибутов (платок, сарафан, пояс, ложки).

– Манера исполнения: гордая осанка, выразительность рук, разнообразие дробей.

Тема 4.2. Позиции рук, ног; постановка корпуса, головы (4 ч, практика)

– Изучение позиций ног (I, II, III – упрощённо, а также свободные позиции, принятые в народном танце).

– Позиции рук: на поясе, в стороны, «полочкой», за спиной.

– Постановка корпуса: подтянутый живот, расправленные плечи, наклон корпуса слегка вперёд.

– Положение головы: взгляд вперёд, на партнёра, повороты в такт шагу.

Тема 4.3. Основные шаги (простой, переменный, с притопом, хороводный) (6 ч, практика)

– Простой шаг с носка, переменный шаг (с подбивкой).

– Шаг с притопом (правой, левой ногой) – исполнение на месте и в продвижении.

– Хороводный шаг (плавный, с заносом ноги назад или в сторону).

Тема 4.4. Элементы: «моталочка», «ключ», «веревочка» (упрощённо) (6 ч, практика)

– «Моталочка»: скользящие движения стопы по полу с переменой ног.

– «Ключ»: простой ритмический рисунок ногами (дробь с подскоком).

– «Веревочка» – переступание с ноги на ногу со скрещиванием (в упрощённом варианте, без высокого подъёма).

Тема 4.5. «Ёлочка», «гармошка», дробные выстукивания (простая дробь) (6 ч, практика)

– «Ёлочка» – переступания с поворотом корпуса, имитация веток ёлки.

– «Гармошка» – одновременное движение стоп врозь-вместе с подъёмом на полупальцы.

– Дробь – простая: удары каблуком, носком, всей стопой поочерёдно, на месте и с передвижением.

Тема 4.6. Присядки (адаптированные), хлопушки, прихлопы (4 ч, практика)

– Присядки: полуприсед и полный присед (глубина не более 90°, с опорой на руки при необходимости).

– Хлопушки – хлопки ладонями по голенищу, бедру в такт движению.

– Прихлопы – хлопки в ладоши с акцентом на определённую долю.

Тема 4.7. Вращения на месте и в продвижении, работа с платком (4 ч, практика)

– Вращения на месте (повороты на 180°, 360°).

– Вращения с продвижением по диагонали.

– Основные приёмы работы с платком: взмахи, кружения, перебросы из руки в руку.

Тема 4.8. Танцевальные этюды и комбинации народного характера (6 ч, практика)

– Составление коротких комбинаций из пройденных шагов и элементов (например, хороводный шаг + притоп + поворот).

– Этюд на тему «Хоровод» – плавные движения, перестроения в круг.

– Этюд на тему «Плясовая» – с использованием дробей, хлопушек, вращений.

Тема 4.9. Разучивание народного танца для репертуара (отработка) (6 ч, практика)

– Полное разучивание номера (например, кадриль или народная пляска).

– Отработка синхронности, рисунка танца, взаимодействия в парах.

– Репетиция в костюмах с использованием атрибутов.

Формы контроля: устный опрос, практический показ, творческий показ, итоговый показ (открытое занятие).

Раздел 5. Эстрадный танец (44 ч)

Тема 5.1. История эстрадного танца, современные направления, стили (2 ч, теория)

– Краткий обзор возникновения эстрадного танца (20 век, шоу-бизнес).

– Основные направления: диско, поп, джаз-фанк, хип-хоп в адаптированном виде.

– Особенности эстрадной музыки и её влияние на хореографию.

– Просмотр видеороликов детских эстрадных коллективов.

Тема 5.2. Партерная разминка, изоляция (голова, плечи, грудь, бёдра) (8 ч, практика)

– Разминка на полу: махи ногами, сидя; вращения корпуса.

– Изоляция: движения головой (наклоны, повороты, круги), плечами (подъём, опускание, вперёд-назад), грудью (движения вправо-влево, вперёд-назад), бёдрами (движения в стороны, круговые).

Тема 5.3. Волны (руками, корпусом), круговые движения бёдрами (6 ч, практика)

– Волна руками – последовательное движение от плеча к кисти.

– Волна корпусом – плавное перетекание от груди к бёдрам.

– Круговые движения бёдрами (горизонтальные и вертикальные «восьмёрки»).

Тема 5.4. Базовые шаги (степ, шассе, подскоки, галоп), повороты на полупальцах (8 ч, практика)

– Степ – шаг с акцентом на носок.

– Шассе – боковой скользящий шаг.

– Подскоки – пружинистый бег с высоким подъёмом колен.

– Галоп – боковой прыжок с приземлением на одну ногу.

– Повороты на полупальцах (на 90°, 180°) с контролем равновесия.

Тема 5.5. Упражнения на координацию, джазовые элементы (адаптированно) (6 ч, практика)

– Координационные упражнения: одновременное движение рук и ног в разных направлениях.

– Джазовые изоляции: движения рёбрами, тазом, плечами с акцентами.

– Простые джазовые шаги (с подбивкой, с выносом бедра).

– Упражнения на смену уровня (от пола до прыжка).

Тема 5.6. Импровизация под современную музыку (4 ч, практика)

– Свободные движения под ритмичный трек, без строго заданной комбинации.

– Задания: изобразить заданный образ (робот, волна, ветер).

– Групповая импровизация с перестроениями.

Тема 5.7. Эстрадные связки и комбинации (4 ч, практика)

– Разучивание цепочек из 4-8 движений (например, степ + шассе + поворот + изоляция).

– Комбинирование движений с переходом от пола к верхнему уровню.

– Отработка смены темпа внутри комбинации (медленно-быстро).

Тема 5.8. Разучивание эстрадного танца для репертуара (отработка) (6 ч, практика)

– Полное разучивание эстрадного номера.

– Работа над синхронностью в группе, динамикой, выразительностью.

– Репетиции в костюмах с аксессуарами (кепки, браслеты и пр.).

Формы контроля: устный опрос, практический показ, творческий показ, итоговый показ (открытое занятие).

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (20 ч)

Тема 6.1. Сценическая культура, работа над образом, мимикой, эмоцией (2 ч, теория)

– Правила поведения на сцене: выход, поклон, уход.

– Создание сценического образа через выражение лица, взгляд, положение головы.

– Мимические упражнения: передача радости, грусти, удивления.

– Работа над эмоциональной окраской народных и эстрадных номеров.

Тема 6.2. Отработка народных номеров (синхронность, рисунок) (6 ч, практика)

– Многократное повторение народного танца с акцентом на синхронность движений.

– Уточнение рисунка танца (круги, линии, перестроения).

– Отработка входов и выходов.

Тема 6.3. Отработка эстрадных номеров (артистизм, взаимодействие) (6 ч, практика)

– Отработка эстрадной хореографии с приоритетом на раскрепощённость и контакт с партнёрами.

– Работа над динамическими контрастами, неожиданными остановками, паузами.

– Взаимодействие в парах и малых группах.

Тема 6.4. Репетиции в костюмах, генеральные репетиции (6 ч, практика)

– Проведение репетиций в полных костюмах с использованием реквизита.

– Прогон всей концертной программы (народный + эстрадный блоки) с учётом смены костюмов.

– Генеральная репетиция на сцене (при наличии) с проверкой света и звука.

Формы контроля: репетиционный контроль, генеральная репетиция.

Раздел 7. Итоговое занятие. Отчётный концерт (12 ч)

Тема 7.1. Подведение итогов, анализ достижений (2 ч, теория)

– Обсуждение успехов каждого обучающегося (динамика физических качеств, освоение техники, артистизм).

– Самооценка учащихся – заполнение анкет или устные высказывания.

– Ознакомление с планом на следующий учебный год (по желанию).

Тема 7.2. Подготовка, прогоны, настройка (4 ч, практика)

– Репетиция всех номеров с полной атрибутикой.

– Проверка музыкального сопровождения, работа с микрофонами и фонограммами.

– Настройка на выступление: психологическая подготовка, дыхательные упражнения.

Тема 7.3. Отчётный концерт (показ номеров), самоанализ (6 ч, практика)

– Проведение отчётного концерта для родителей и гостей.

– Исполнение 3-4 номеров (народных и эстрадных).

– После концерта – коллективное обсуждение, самоанализ (что получилось, над чем

нужно работать).

– Вручение благодарностей, грамот.

Формы контроля: итоговое выступление, беседа, самооценка.

Приложение к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Хореография»

Рабочая программа по курсу «Хореография» (народный и эстрадный танцы)

(детское творческое объединение
Студия танца «Галатея» 12-13 лет)

Учебно-тематический план.

(группа 12 - 13 лет)

п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Устный опрос, на блюдение
2	Основы музыкально-ритмического воспитания	10	2	8	
2.1	Ритмические структуры, синкопа, по лиритмия. Анализ музыкальных форм (народных и эстрадных)	2	2	0	Устный опрос
2.2	Передача сложных ритмических рису нков (хлопки, притопы, комбинированные)	4	0	4	Текущий показ
2.3	Движения с акцентами и синкопами, смена темпов и стилей музыки	4	0	4	Текущий показ
3	Партерная гимнастика и ОФП	16	2	14	
3.1	Анатомо-физиологические особеннос ти подростка, профилактика травм	2	2	0	Устный опрос
3.2	Комплексы на укрепление мышечног о корсета, гибкость позвоночника (усложнённые)	4	0	4	Практический показ
3.3	Развитие выворотности, растяжка (шпагаты, глубокие выпады), укрепление стопы	4	0	4	Практический показ
3.4	ОФП: силовые упражнения (отжимания, приседания, пресс), координационные эстафеты	6	0	6	Текущий показ
4	Народный танец	48	4	44	
4.1	Региональные особенности народного танца, стили, костюмы, традиции	2	2	0	Беседа, устный опрос
4.2	Позиции и постановка корпуса, рук, головы (углубление)	2	0	2	Практический показ
4.3	Основные шаги (переменный, с припаданием, с каблука, «гармошка» в продвижении)	6	0	6	Текущий показ
4.4	Сложные элементы: «ключ» с подско ком, «моталочка» с поворотом, «веревочка» с двойным переступанием	6	0	6	Практический показ
4.5	Дроби (тройная, дробная дорожка), п рисядки (полные, с выносом ноги)	6	0	6	Практический показ

4.6	Хлопушки (в ладоши, по голенищу, с поворотом), прихлопы с акцентами	4	0	4	Практический показ
4.7	Вращения (по диагонали, с продвижением, с использованием платка)	4	0	4	Практический показ
4.8	Танцевальные комбинации (плясовые, хороводные) с перестроениями	8	0	8	Творческий показ
4.9	Разучивание народного танца для репертуара (сложный, с сольными вставками)	10	0	10	Итоговый показ (открытое занятие)
5	Эстрадный танец	48	4	44	
5.1	Современные направления (джаз-фанк, хип-хоп, диско), стилистика	2	2	0	Устный опрос, просмотр видео
5.2	Углублённая изоляция (грудь, бёдра, рёбра) + волны (руками, корпусом) с ускорением	6	0	6	Практический показ
5.3	Базовые шаги с усложнением (степ с подбивкой, шассе с прыжком, галоп в повороте)	6	0	6	Практический показ
5.4	Повороты на полупальцах (360° с рукой), вращения в партере	4	0	4	Практический показ
5.5	Элементы джазовой хореографии: изоляции с амплитудой, contraction/release	6	0	6	Практический показ
5.6	Координационные упражнения (разнонаправленные движения), смена уровней	6	0	6	Практический показ
5.7	Импровизация в заданном стиле, работа с музыкальными фразами	4	0	4	Творческий показ
5.8	Эстрадные связки (8–16 тактов) с быстрой сменой движений	4	0	4	Практический показ
5.9	Разучивание эстрадного танца для репертуара (с элементами акробатики – кувырки, стойки)	10	0	10	Итоговый показ (открытое занятие)
6	Постановочная и репетиционная работа	22	2	20	
6.1	Сценический образ, драматургия номера, работа с эмоциями	2	2	0	Беседа
6.2	Отработка народных номеров (синхронность, техника, рисунок)	6	0	6	Репетиционный контроль
6.3	Отработка эстрадных номеров (артистизм, динамика, взаимодействие)	6	0	6	Репетиционный контроль
6.4	Репетиции в костюмах, генеральные прогоны на сцене	8	0	8	Генеральная репетиция
7	Итоговое занятие. Отчётный концерт	6	1	5	
7.1	Подведение итогов, анализ динамики развития	1	1	0	Беседа, самооценка

7.2	Финальные прогоны, настройка, психологическая подготовка	2	0	2	Репетиция
7.3	Отчётный концерт (показ 4-5 номеров), обсуждение результатов	3	0	3	Итоговое выступление, рефлексия
	ИТОГО	**152**	**16**	**136**	

Содержание учебно-тематического плана.

(группа 12–13 лет, 152 часа)

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)

Теория (1 ч):

– Знакомство с программой второго года обучения, её целями и задачами.

– Повторение правил поведения в хореографическом зале, требований к форме и обуви.

– Инструктаж по технике безопасности с учётом возросших нагрузок: правила выполнения сложных прыжков, вращений, присядок; предупреждение травм голеностопна и коленных суставов.

– Ознакомление с планом концертной деятельности и формами отчётности.

Практика (1 ч):

– Построение, перестроение, проверка осанки у станка.

– Выполнение простейших упражнений на ориентацию в пространстве (диагонали, круги, линии).

– Знакомство с новым инвентарём (коврики, резинки, мячи).

Формы контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Основы музыкально-ритмического воспитания (10 часов)

Тема 2.1. Ритмические структуры, синкопа, полиритмия. Анализ музыкальных форм (народных и эстрадных) (2 ч, теория)

– Понятие синкопы и её роль в эстрадной музыке.

– Полиритмия – сочетание двух и более ритмических рисунков одновременно.

– Анализ музыкальных форм (период, квадрат, вступление, кульминация, кода).

– Слушание и разбор народных плясовых наигрышей и эстрадных треков с выделением фраз и акцентов.

Тема 2.2. Передача сложных ритмических рисунков (хлопки, притопы, комбинированные) (4 ч, практика)

– Хлопки в ладоши с синкопированным ритмом, с акцентами на слабую долю.

– Притопы с переменой ног и переносом веса в разных темпах.

– Комбинированные упражнения: хлопки руками + притопы ногами в разных размерах

(2/4, 4/4, 3/4).

– Исполнение ритмических остинато (повторяющихся фигур) под музыку.

Тема 2.3. Движения с акцентами и синкопами, смена темпов и стилей музык (4 ч, практика)

– Выполнение простых шагов с акцентом на «раз-и» вместо «раз».

– Переход от медленного темпа к быстрому (ускорения) в рамках одной комбинации.

– Сопоставление народной и эстрадной музыки – адаптация движений к характеру и темпу.

– Игровые задания на мгновенную смену движения при смене музыкального фрагмента.

Формы контроля: текущий показ, игровой контроль.

Раздел 3. Партерная гимнастика и ОФП (16 часов)

Тема 3.1. Анатомо-физиологические особенности подростка, профилактика травм (2 ч, теория)

– Особенности роста костной ткани, связок и мышц в 12–13 лет (диспропорция, риск искривлений).

– Биомеханика движений: нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы.

– Правила дыхания при статических и динамических упражнениях.

– Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Тема 3.2. Комплексы на укрепление мышечного корсета, гибкость позвоночника (усложнённые) (4 ч, практика)

– Упражнения на пресс: «уголок», подъём ног лёжа, «велосипед», скручивания.

– Укрепление мышц спины: «лодочка» с руками в стороны, «корзиночка» с прогибом.

– Наклоны вперёд, назад и в стороны с фиксацией и удержанием позы (5–10 секунд).

– Комплекс «змейка» – волнообразные движения позвоночника лёжа и сидя.

Тема 3.3. Развитие выворотности, растяжка (шпагаты, глубокие выпады), укрепление стопы (4 ч, практика)

– Упражнения на выворотность: «лягушка» с опорой на локти, круговые движения бёдрами в выворотном положении.

– Шпагаты: прямой и поперечный с постепенным увеличением амплитуды (без

форсирования).

– Глубокие выпады с выворотом и без, с фиксацией в нижней точке.

– Укрепление стопы: перекаты, стояние на одной ноге, упражнения с резиновым бинтом (сгибание-разгибание).

Тема 3.4. ОФП: силовые упражнения (отжимания, приседания, пресс), координационные эстафеты (6 ч, практика)

– Отжимания от пола (с колен и классические), приседания с выпрыгиванием.

– Упражнения на пресс с подниманием ног под углом 45°.

– Координационные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания.

– Работа на гимнастической лестнице (висы, подтягивания – по силам).

Формы контроля: практический показ, текущий показ.

Раздел 4. Народный танец (48 часов)

Тема 4.1. Региональные особенности народного танца, стили, костюмы, традиции (2 ч, теория)

– Сравнительный анализ танцевальных культур разных регионов России (русский Север, Центральная Россия, Кавказ).

– Характерные движения, стиль, темпы, костюмы, атрибутика.

– Просмотр видеофрагментов с последующим обсуждением.

Тема 4.2. Позиции и постановка корпуса, рук, головы (углубление) (2 ч, практика)

– Закрепление позиций ног (I, II, III, свободные), рук (на поясе, за спиной, «полочкой»).

– Постановка корпуса в народном танце – более строгий наклон, подтянутость.

– Положения головы в зависимости от характера (плавный поворот, резкий взгляд).

– Упражнения на контроль осанки в статике и динамике.

Тема 4.3. Основные шаги (переменный, с припаданием, с каблука, «гармошка» в продвижении) (6 ч, практика)

– Переменный шаг с выносом ноги вперёд-назад.

– Шаг с припаданием (падение на каблук с пружинкой).

– Шаг с каблука – исполнение на месте и с продвижением вперёд.

– «Гармошка» – переступания стоп врозь-вместе с подъёмом на полупальцы в движении.

Тема 4.4. Сложные элементы: «ключ» с подскоком, «моталочка» с поворотом, «верёвочка» с двойным переступанием (6 ч, практика)

– «Ключ» – ритмический рисунок с подскоком, с переменой ног.

– «Моталочка» с поворотом корпуса на 90°–180°.

– «Верёвочка» – переступания со скрещиванием, но с двойным движением (два раза подряд).

– Отработка в разных темпах, сначала медленно, затем в среднем.

Тема 4.5. Дроби (тройная, дробная дорожка), присядки (полные, с выносом ноги) (6 ч, практика)

– Тройная дробь – три удара (каблук-носок-каблук) на счёт «раз-и-два».

– Дробная дорожка – последовательное исполнение дробей с продвижением.

– Полная присядка (глубокое приседание на полной стопе) с выносом ноги вперёд или в сторону.

– Присядка с поворотом – сочетание с вращением.

Тема 4.6. Хлопушки (в ладоши, по голенищу, с поворотом), прихлопы с акцентами (4 ч, практика)

– Хлопушки в ладоши с различной динамикой (тихо-громко).

– Хлопушки по голенищу, бедру в такт шагам.

– Хлопушки с поворотом корпуса на 180°.

– Прихлопы с акцентом на сильную долю, с использованием пауз.

Тема 4.7. Вращения (по диагонали, с продвижением, с использованием платка)

(4 ч, практика)

– Вращения на месте на 360° с фиксацией точки.

– Вращения по диагонали (2–3 оборота) с продвижением.

– Вращения с платком – взмахи и кружения для усиления эффекта.

– Сочетание вращений с шагами и присядками.

Тема 4.8. Танцевальные комбинации (плясовые, хороводные) с перестроениями (8 ч, практика)

– Комбинации из 8–16 движений, включающих шаги, дроби, присядки, хлопушки, вращения.

– Перестроения: из линии в круг, из круга в две линии, «звезда», «корзинка».

– Работа над синхронностью и взаимодействием в паре.

– Этюды на заданный музыкальный материал (народная мелодия).

Тема 4.9. Разучивание народного танца для репертуара (сложный, с сольными вставками) (10 ч, практика)

– Полное разучивание концертного номера (например, кадриль с сольными вариациями или сюжетный хоровод).

– Отработка сольных эпизодов (по 2–3 человека) с акцентом на артистизм.

– Репетиции в костюмах, работа с атрибутами.

– Генеральная отработка всей композиции с подсчётом и музыкой.

Формы контроля: практический показ, творческий показ, итоговый показ (открытое занятие).

Раздел 5. Эстрадный танец (48 часов)

Тема 5.1. Современные направления (джаз-фанк, хип-хоп, диско), стилистика

(2 ч, теория)

– Основные характеристики джаз-фанка, хип-хопа, диско.

– Особенности музыкального сопровождения (ритм, бит, темп).

– Просмотр и анализ видео выступлений профессиональных коллективов.

Тема 5.2. Углублённая изоляция (грудь, бёдра, рёбра) + волны (руками, корпусом) с ускорением (6 ч, практика)

– Изоляция грудной клетки – движения вперёд-назад, в стороны, круговые.

– Изоляция бёдер – выведение в стороны, вперёд, диагональные «восьмёрки».

– Изоляция рёбер – боковые смещения.

– Волны руками и корпусом с акцентом на скорость (постепенное ускорение).

Тема 5.3. Базовые шаги с усложнением (степ с подбивкой, шассе с прыжком, галоп в повороте) (6 ч, практика)

– Степ с подбивкой – дополнительный удар стопой перед шагом.

– Шассе с прыжком (высокое боковое скольжение с отрывом от пола).

– Галоп в повороте – боковые подскоки с вращением на 180°.

– Комбинации из трёх-четырёх шагов с переходом на полупальцы.

Тема 5.4. Повороты на полупальцах (360° с рукой), вращения в партере (4 ч, практика)

– Поворот на полупальцах на 360° с рукой в сторону (поддержка равновесия).

– Повороты с ускорением и торможением (по музыкальной фразе).

– Вращения на полу (лёжа, сидя, с опорой на руки) – элементы брейк-данса в упрощённой форме.

Тема 5.5. Элементы джазовой хореографии: изоляции с амплитудой, contraction/release (6 ч, практика)

– Контракция (сжатие) – сокращение мышц живота и грудной клетки.

– Релиз – расслабление и возврат в исходное положение.

– Изоляции с большой амплитудой (наклоны корпуса до 45° и более).

– Связки contraction/release с шагами и поворотами.

Тема 5.6. Координационные упражнения (разнонаправленные движения), смена уровней (6 ч, практика)

– Упражнения на разнонаправленность: левая рука вверх, правая вниз, ноги в разные стороны.

– Смена уровня: от низкого (на коленях) к среднему (стоя) и высокому (прыжок).

– Координационные лестницы и фишки для развития ловкости.

Тема 5.7. Импровизация в заданном стиле, работа с музыкальными фразами

(4 ч, практика)

– Свободные движения под музыку с ограничением по стилю (например, только в стиле хип-хоп).

– Построение импровизации по фразам (8 тактов – одно движение, 8 – другое).

– Групповая импровизация с синхронными и асинхронными движениями.

Тема 5.8. Эстрадные связки (8–16 тактов) с быстрой сменой движений (4 ч, практика)

– Разучивание связок из 6–8 движений, сменяющихся каждые 2–4 такта.

– Отработка переходов и синхронизации с музыкой.

– Добавление акцентов на сильные доли.

Тема 5.9. Разучивание эстрадного танца для репертуара (с элементами акробатики – кувырки, стойки) (10 ч, практика)

– Полное разучивание концертного номера в современном стиле.

– Включение простых акробатических элементов (кувырок вперёд/назад, стойка на плечах, «колесо» – по мере подготовленности).

– Отработка синхронности, динамики, артистизма.

– Репетиции с полным светом и фонограммой.

Формы контроля: практический показ, творческий показ, итоговый показ (открытое занятие).

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (22 часа)

Тема 6.1. Сценический образ, драматургия номера, работа с эмоциями (2 ч, теория)

– Понятие драматургии танца (завязка, развитие, кульминация, финал).

– Создание образа через позы, жесты, мимику.

– Эмоциональный тренинг – передача радости, грусти, удивления, гнева через тело.

– Обсуждение образов для народных и эстрадных номеров.

Тема 6.2. Отработка народных номеров (синхронность, техника, рисунок) (6 ч, практика)

– Многократное повторение народного номера с акцентом на чёткость техники.

– Проработка синхронности в хороводных и плясовых фрагментах.

– Уточнение рисунка перестроений, входов и выходов.

Тема 6.3. Отработка эстрадных номеров (артистизм, динамика, взаимодействие) (6 ч, практика)

– Отработка эстрадного номера с упором на выразительность и контакт с партнёрами.

– Контрастные динамики – резкие переходы от громкого движения к тихому.

– Работа над групповыми поддержками и взаимодействиями (если есть).

Тема 6.4. Репетиции в костюмах, генеральные прогоны на сцене (8 ч, практика)

– Репетиция в полных костюмах с реквизитом на сцене (или в зале, приближенном к сцене).

– Проверка света, звука, расстановка для каждого номера.

– Полные прогоны всей концертной программы (несколько номеров подряд) для развития выносливости.

– Корректировка ошибок, устранение недочётов.

Формы контроля: репетиционный контроль, генеральная репетиция.

Раздел 7. Итоговое занятие. Отчётный концерт (6 часов)

Тема 7.1. Подведение итогов, анализ динамики развития (1 ч, теория)

– Индивидуальные беседы с обучающимися о прогрессе (физические данные, техника, артистизм).

– Самооценка – заполнение краткой анкеты или устное высказывание.

– Ознакомление с планами на следующий год.

Тема 7.2. Финальные прогоны, настройка, психологическая подготовка (2 ч, практика)

– Последние репетиции перед концертом (лёгкие прогоны).

– Дыхательные упражнения для снятия волнения.

– Психологический настрой: позитивные установки, поддержка друг друга.

Тема 7.3. Отчётный концерт (показ 4–5 номеров), обсуждение результатов (3 ч, практика)

– Исполнение народных и эстрадных номеров перед зрителями (родители, друзья).

– После концерта – совместное обсуждение успехов и зон роста.

– Благодарности, вручение грамот и сертификатов об окончании курса.

Формы контроля: итоговое выступление, рефлексия, беседа.