

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Современная хореография «Форс» Профи»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Медетова Р.Б.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2026г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

В современном танце также есть свой «язык», техника, система обучения, которые в настоящее время развиваются, шлифуются, приобретают новые формы. «Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым». Современный танец - один из наиболее массовых видов хореографического искусства и занимает значительное место в эстетическом воспитании детей и подростков. Благодаря соединению лучших традиций мировой танцевальной культуры - современный танец представляет собой достаточно доступный и понятный вид современного искусства. Данная программа позволяет учащемуся в необходимом объеме изучить искусство современного танца, иметь представление о хореографическом искусстве и самому иметь хореографические навыки. Программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития артиста.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Данная программа подразумевает усиленный максимальный объем материала. На обучение по данной программе принимаются обучающиеся, прошедшие обучение предыдущих образовательных программ. Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой. В этом состоит отличительная особенность данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современная хореография «Форс» Профи» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для

самовыражения в актерской пластике; учиться преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Demi plie - полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу.

Battement tendu - отведение и приведение вытянутой ноги, не отделяя носок от пола, в сторону, вперед и назад.

Battement tendu demi plie no I - бросок ноги. Движение развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, вырабатывает силу, легкость движения ноги. Исполняется по 1, 5 позиции ног, в направлении вперед, в сторону, назад.

Battement tendu pour le pied - с опусканием стопы на II и IV.

Passe par terre - перевод работающей ноги, открытой на носок в пол либо поднятой на какую-либо высоту вперед, в сторону или назад, в какое-либо другое направление через I позицию на вытянутых ногах.

Battement tendu jete - отведение с броском на высоту 25°, 30° или 45° и приведение вытянутой ноги, по всем правилам *Battement tendu*. Движение выполняется только по I и V позициям. Несколько *Battement tendu jete* подряд в заданном направлении фиксируют одну точку.

Pique - легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

Releve по всем позициям - упражнение направленное на укрепление стоп и подготовке их к прыжкам.

Passe - выворотное положение согнутой в колене ноги, вытянутый носок у колена впереди, сбоку или сзади

Rond de jambe par terre - означает «круг». Из I позиции работающая нога приемом *battement tendu* отводится вперед в IV позицию, затем, непрерывно двигаясь носком по полу через II позицию назад в IV, описывает полукруг и возвращается в исходную I позицию.

Grand plie - глубокое приседание

Battement relevent на 90° в сторону и назад - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография «Форс» Профи» имеет художественную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – углубленный.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год

На полное освоение программы требуется 216 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

В коллектив принимаются дети, прошедшие предварительный просмотр и не имеющие противопоказаний для занятий. Состав группы до 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 216 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Цель образовательной программы: создание благоприятных условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- Усилить технические возможности, увеличить физическую нагрузку, подготовить воспитанников к выполнению сложной лексики.

– научить свободному и выразительному танцу, овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

– углубленное изучение истории танца, различных танцевальных культур;

– оттачивание исполнительского мастерства и навыка ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- развить чувство ансамбля (чувство партнерства), артистизм; сформировать духовно богатую, трудолюбивую, целеустремленную в достижении целей, ответственную, доброжелательную личность средствами хореографии как источника нравственного и эстетического воспитания; создать условия для саморазвития, самореализации и самовоспитания.

- развить репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;

– раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

– развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать и совершенствовать коммуникативное межличностное общение («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник - ансамбль/коллектив»);

– привить интерес к танцевальному творчеству;

– воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

– воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

– приобщить к здоровому образу жизни;

– способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Общая характеристика программы

Программа организации индивидуального обучения с одаренными детьми создает условия достижения требований образовательного стандарта обучающимися, находящимся на индивидуальном обучении в области хореографии, условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур. Программа педагогически целесообразна, так как способствует более

разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, развитию у детей интереса к различным видам деятельности и желанию активно участвовать в ней, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Основные принципы реализации:

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

принцип гуманистической направленности обучения, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип личностной самооценности и опережающего обучения, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

принцип личностно-значимой деятельности, предполагающий участие обучающихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками.

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении

объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности.

принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.

Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуется нестандартные подходы к решению творческих задач.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Психологические особенности возрастной группы 12 -18 лет:

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума.
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общение со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым

Выбор методов и форм проведения занятий на данном этапе обусловлен возрастными особенностями воспитанников: это игровые формы, направленные на раскрепощение, снятие страха оценки, формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы, на восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах; на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Планируемые результаты

Образовательные:

- знать правила исполнения основных движений современного танца;
- владеть терминологией классического и современного танца;
- знать последовательность исполнения экзерсиса у станка и на середине зала в классическом и современном танце;
- уметь достаточно музыкально и выразительно изобразить импровизационным танцевальным движением определенный образ, настроение, состояние;
- качественно исполнять танцевальные номера из концертного репертуара ансамбля.

- знать основные виды современного танца;
- повысить свой культурно-образовательный уровень за счет приобретения новых теоретических знаний в области искусства хореографии;
- приобрести опыт творческой деятельности.

Развивающие:

- Способствовать воспитанию эстетической культуры, музыкальности, эмоциональной отзывчивости у учащихся;
- Развить творческие способности детей и подростков на основе их индивидуальных возможностей;

- Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья учащихся, костно-мышечной системы обучающихся, с целью профилактики нарушений осанки.

Воспитательные:

- Создать крепкий, дружный творческий коллектив с устойчивым интересом к хореографическому искусству;

- Воспитывать морально-волевые качества: инициативность, целеустремленность, выдержку, дисциплинированность, ответственность;

- Воспитывать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия произведений хореографического искусства;

- Привить детям любовь и уважение к современному хореографическому творчеству.

Ценностными ориентирами содержания программы являются:

В основу построения занятий заложены следующие принципы хореографии, отражающие творческую направленность:

- Продуктивное развитие способности эстетического постижения искусства, как умение вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств и эмоций.

- Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.

- Развитие навыков художественного общения как основы целостного восприятия искусства.

- Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшее условие для возникновения эмоционально-творческого переживания.

- Воспитание навыков импровизации как основа для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру.

Технологии, методы и формы организации деятельности

Для развития творческой одаренности применяются следующие инновационные педагогические технологии:

- диагностические технологии. Технологии позволяющие выявить потенциал творческих способностей участника. Это могут быть: просмотр обучающихся на предмет выявления их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;

- технологии сотворчества. Основным условием выполнения данной технологии является воспитание чувства толерантности;

- технологии формирования психофизического состояния. В данной технологии доминирует мягкий подход, в основном это техники медитации и релаксации;

-технология художественного восприятия и отношения/поэтизации действия. Они включают в себя совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры, осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных движений;

-технологии раскрепощения и снятия зажимов включают в себя комплексы упражнений и этюдов по преодолению психологических и физических препятствий для свободного осуществления разнообразной сценической деятельности;

-технологии развития психического аппарата. Специфическое направление тренинговых занятий, ставящих целью повышение психической лабильности участников. Это достигается путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

-технологии создания художественного образа. Фантазирование виртуальной реальности сценического действия имеет, как правило, не внешние, а внутренние ограничения. Образ - это чувственно воспринимаемая целостность произведения, определяющая пространство, время, структуру, взаимоотношения элементов единого художественного произведения, его атмосферу.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

– Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

– Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для точного выполнения задания требуются дополнительные вопросы.

– Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может быстро и правильно выполнять задания, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

– Низкий уровень. Повторяет движения за педагогом. Не умеет самостоятельно повторить проученные движения, не знает терминологию. Исполняет с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно, невыразительно исполняет движения, слабая техническая подготовка, не умеет анализировать свое исполнение, не знает методики исполнения изученных движений.

– Средний уровень. Правильно исполняет пройденные движения с небольшими недочетами. Знает специальную терминологию, наличие базовых знаний.

– Высокий уровень. Технически качественно и художественно осмысленно исполняет пройденный материал. Умеет анализировать: видеть, чувствовать, исправлять свои и чужие ошибки.

Оценка результативности.

Данная программа подчиняется закономерностям образовательного процесса: имеет цели и задачи, определяемое ими содержание взаимодействия педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка. Важным элементом в обучении детей является контроль и мониторинг.

Основными видами контроля являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей обучаемого, коллегиальность.

Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающегося.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

Показателями качества обучения образования являются:

- уровень познавательной мотивации образовательной деятельности обучающихся (измеряется результатами промежуточной и итоговой аттестации);

- активность участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;

- активность участия обучающихся в концертах, внешкольных мероприятиях учреждения;

- положительная динамика достижений обучающегося в соответствии с его способностями и познавательными интересами: положительная динамика показателей количества победителей и призёров в различных конкурсах, фестивалях в объединениях.

В качестве мотивации и стимулирования воспитанников, направленной на раскрытие творческих и интеллектуальных возможностей и способностей служат социальные мотивы, (публичные выступления), и духовные мотивы, которые связаны с самосовершенствованием человека (разучивание новых танцев, композиций).

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Кадровые. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» и высшую квалификационную категорию.

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеобразовательной общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Материально-технические условия

Для организации образовательной деятельности имеется в наличии: танцевальный зал, оборудованный специальным покрытием, танцевальными станками, зеркалами. Телевизор, музыкальная колонка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(9 месяцев, 216 часов)

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Современная хореография			
1.1	Джаз танец	40	10	30
1.2	Классический танец Экзерсис	20	4	16
1.3	Современный танец	50	10	40
1.4	Воспитательная работа	20	6	14
2.	Партерная гимнастика	30	-	30
3.	История хореографии	6	6	-
4.	Постановочная работа	38	4	34
5.	Концертная деятельность	8	-	8
6.	Промежуточная аттестация	4	-	4
Итого:		216	40	176

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Современная хореография

Теория хореографического искусства «Музыка – основа танца».

1.1 Джаз танец

1.2 Классический танец Экзерсис.

Методика классического танца. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

Аллегро (прыжки)

1.3 Современный танец

1.4 Воспитательная работа

Тема 2. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки.

Тема 3. История хореографии. Теория хореографического искусства. Практика - Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Тема 4. Постановочная работа. Этюды на предлагаемую музыку. Разучивание танцевальной композиции.

Тема 5. Концертная деятельность. Работа на сцене.

Тема 6. Промежуточная аттестация, уровень усвоения теоретического и практического материала.

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	<i>Вводное занятие</i>		2		2
2.	<i>Экзерсис на середине зала</i>	Plie в сочетании с различными движениями	16	-	16
		Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса	16		16

		Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	16		16
		Battement fondu в сочетаниях с движениями	16		16
		Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	16		16
		Адажио	16	-	16
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	10	4	6
3.	Упражнения для позвоночника	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях).	10	2	8
		Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.	8	1	7
4.	Комплексы изоляций	Движения 3х и более центров одновременно	8	1	7
		Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	6	-	6
5.	Уровни Партер (техника низкого полета)	Разучивание комбинаций в партере	10	1	9
6.	Кросс	Шаги с координацией 3х центров	8	2	6
		Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	8	2	6
		Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	8	2	6
7.	Элементы гимнастики:	Силовые и упражнения стрейч-характера	8	2	6
8.	Танцевальные комбинации Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений)	10	1	9

		Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	10	1	9
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	10	1	9
9.	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	2		2
10.	Итоговая аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме открытого занятия	2		2
	Всего:		216	20	196

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой безопасности, с правилами поведения учащихся.

Практика: правила техники безопасности, правила поведения в классе.

Знакомство с коллективом, структурой занятия.

2. Экзерсис на середине зала

Теория: Изучение групп: поз, прыжков, поворотов, связующих и вспомогательных движений.

Практика:

1. Полуприседания, полные приседания – с подъёмом на полупальцы по I, II, V позициям – на м/р. 2/4;
2. Упражнение для стопы – батман тандю – с V позиции – на м/р. 2/4;
3. Маленькие резкие броски – батман тандю жете-с V позиции – на м/р. 2/4;
4. Низкие и высокие развороты ноги – батман фондю-с V позиции-на м/р. 2/4.

3. Упражнения для позвоночника

Теория:

- разогрев (упражнения stretch – характера; движения, заимствованные из классического танца (разогрев ног); упражнения свингового характера;
- изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух изолированных центров;

Практика:

1. Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, relese, tilt;
2. уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);
3. кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

4. Комплекс изоляций

Теория: Продолжается работа над постановкой корпуса, рук, ног, головы. Изучаются учебно-танцевальные комбинации на развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности движений рук, техники движений, поворотов и вращений.

Практика: - кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения на месте;
- комбинация, импровизация: с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков

5. Партерная гимнастика

Теория: Выполнение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки.

Практика:

1. Contraction, release на четвереньках.
2. Body roll в положении круаза сидя.
3. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
4. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
5. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.

6. Кросс

Теория: (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

Практика:

1. Шаги примитива
2. Шаги в модерн-джаз манере
3. Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)

7. Элементы гимнастики

Теория: С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека; широкое использование различных движений способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости)

Практика:

1. Шпагаты
2. Мостики
3. Перевороты, перекуты
4. Прыжки

8. Танцевальные комбинации. Импровизация

Теория: Изучение движений соединяются в небольшие танцевальные комбинации, на основании которых выстраивается творческая постановка.

Практика: массовые, сольные номера, построенные на основе изученного материала современного танца.

9. Промежуточная аттестация

Теория: Понятия и термины программных движений.

Правила исполнения изучаемых движений и техники в современном танце.

Практика: Точно и правильно исполнять движения современного джаз-модерн танца в комбинациях, импровизациях, содержащих различные элементы и приемы

Согласовывать одновременную работу самых разнообразных групп мышц, участвующих в движениях современного танца.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Форс» Профи»
1.	Начало учебного года	с 1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	6 часов в неделю
5.	количество часов	
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	с 1.09 по 31.05

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность– М.:Академия, 2011г.
2. Прибылое Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов. М. 2014
3. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе 2011г.

4. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2013. - 256 с.: ил.
5. Психология детства: Практикум. / Под ред. А.А. Реана – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2007. – 224с.
6. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика. - 1991. - 160 с.
7. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. М., 2010.
8. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов – М.: Академия, 2014г. – 336с
9. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань». - 2005. - 496 с.: ил.
10. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. – М.: Наука. 2010. – 230 с.
11. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005. с ил.
12. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. – 2009г.
13. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2014. – 340 с.