

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 4 от 11.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦТиР «Планета талантов»
Н.Н. Малеева Н.Н. Малеева
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Dance Лаборатория»

Направленность: художественная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Андранинова Анастасия Владимировна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Dance Лаборатория» художественной **направленности**, имеет стартовый уровень реализации содержания.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста. Реализация данной программы позволит улучшить физическое развитие детей, повысить устойчивость к утомлению, работоспособность, пластичность и растяжку.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, эстрадной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Благодаря этому, обучающийся имеет возможность знакомиться с несколькими видами хореографического искусства и выделить для себя наиболее близкие по вкусу. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Dance Лаборатория» от уже существующих в этой области, заключается в том, что в ней совмещены несколько видов хореографии: классический, современный, эстрадный танец. Это позволяет осуществить комплексную подготовку обучающихся в течение всего обучения.

Занятия направлены не только на обучение танцевальному искусству, но и на раскрепощение обучающихся и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, строящихся, в основном, в рамках одного конкретного направления, этот курс даёт возможность овладеть разнообразными видами хореографии, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 9 до 15 лет. Группы комплектуются по одновозрастному принципу, без предварительной подготовки с любым уровнем сформированности интересов и мотивации к данному виду деятельности. Принимаются все желающие, наполняемость группы не менее 12 человек.

Срок реализации и особенности организации образовательного процесса.

Срок реализации программы – 72 часа. Сокращённый курс по программе составляет 72 часов.

Год обучения	1
Количество часов в неделю	2
Количество учебных часов по программе в месяц	72

Полный курс по программе составляет 144 часа.

Год обучения	1
Количество часов в неделю	4
Количество учебных часов по программе в месяц	144

Форма обучения по программе – очная.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесные: устное изложение, объяснение, беседа.

Наглядные: показ видеоматериалов, показ приемов исполнения, наблюдение.

Практические: тренинг, игра, упражнения, творческие задания.

Занятия проводятся в форме:

Таблица 1

беседа	концерт	практическое занятие
встреча с интересными	мастер-класс	репетиция

людьми		
занятие-игра	наблюдение	сбор
игра сюжетно-ролевая	обсуждение	творческий отчет
класс-концерт	открытое занятие	тренинг
конкурс	практическое занятие	фестиваль

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, игровая технология, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли.

Режим занятий составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа, продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом.

Цель: формирование творческих и физических способностей обучающихся, посредством занятий хореографией.

Задачи:

Обучающие:

- дать теоретические знания по заданным видам хореографического искусства (классический, современный, эстрадный, народно-сценический танец);
- обучать навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народно-сценической, эстрадного и современной хореографии.

Развивающие:

- развивать у обучающихся музыкально-ритмические навыки, воображение и мышление, художественный и эстетический вкус;
- развивать физическую силу и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся чувство коллективизма, навыки культурного общения в обществе;
- воспитывать силу воли, трудолюбие и дисциплину.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для программы на 72 часа

1 год обучения					
№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Введение	1	1	-	
I.	Акробатика	19	-	19	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	19	-	19	
	Воспитательное мероприятие № 1	1	-	1	
	Воспитательное мероприятие № 2	1	-	1	
	Промежуточная (полугодовая) аттестация	1	-	1	Открытое занятие
II.	Основы хореографии	47	6	41	
2.1.	Современный танец	24	3	21	
2.2.	Эстрадный танец	24	3	21	

	Итоговая аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие № 3	1	-	1	
	ИТОГО:	72	7	65	

Для программы на 144 часа

1 год обучения					
№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Введение	2	2	-	
I.	Акробатика	38	-	38	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	38	-	38	
	Воспитательное мероприятие № 1	2	-	2	
	Воспитательное мероприятие № 2	2	-	2	
	Промежуточная (полугодовая) аттестация	2	-	2	Открытое занятие
II.	Основы хореографии	94	12	82	
2.1.	Современный танец	48	6	42	
2.2.	Эстрадный танец	48	6	42	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие № 3	2	-	2	
	ИТОГО:	144	14	130	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для программы на 72 часа

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Упражнения на укрепление и растяжку мышц (19 часов)

Практика (19 ч.): Первичный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

Промежуточная (полугодовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Показ комплекса изученных упражнений.

II. Раздел «Основы хореографии»

2.1. Современный танец (24 часа)

Теория (3 ч.): Терминология, теоретическое объяснение элементов современного танца, история развития современного танца.

Практика (21 ч.): Постановка корпуса, головы, рук, ног; основные шаги в современном танце. Основы контемпорари-дэнс.

2.2. Эстрадный танец (14 часов)

Теория (3 ч.): Теоретические основы экзерсиса и основных движений.

Практика (21 ч.): Композиции, комбинации; работа рук, ног, корпуса в разных направлениях эстрадного танца.

Итоговая аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие № 3 (1 час)

Для программы на 144 часа

Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Упражнения на укрепление и растяжку мышц (38 часов)

Практика (38 ч.): Первичный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

Воспитательное мероприятие №1 (2 часа)

Воспитательное мероприятие №2 (2 часа)

Промежуточная (полугодовая) аттестация (2 часа)

Практика (1 ч.): Показ комплекса изученных упражнений.

II. Раздел «Основы хореографии»

2.1. Современный танец (48 часов)

Теория (6 ч.): Терминология, теоретическое объяснение элементов современного танца, история развития современного танца.

Практика (42 ч.): Постановка корпуса, головы, рук, ног; основные шаги в современном танце. Основы контемпорари-дэнс.

2.2. Эстрадный танец (28 часов)

Теория (6 ч.): Теоретические основы экзерсиса и основных движений.

Практика (42 ч.): Композиции, комбинации; работа рук, ног, корпуса в разных направлениях эстрадного танца.

Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие № 3 (2 часа)

Планируемые результаты освоения данной дополнительной общеразвивающей программы:

Предметные результаты:

- владеет теоретическими знаниями по заданным видам хореографического искусства (классический, современный, эстрадный танец);
- обладает навыками правильного и выразительного движения в области классической, эстрадной и современной хореографии.

Метапредметные результаты:

- обладает развитыми музыкально-ритмическими навыками, воображением и мышлением, художественным и эстетическим вкусом;
- обладает физической силой и выносливостью.

Личностные результаты:

- обладает навыками культурного общения в обществе, а также чувством коллективизма;
- обладает силой воли, проявляет навыки трудолюбия и дисциплины.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

- сведения о помещении: актовый зал со сценической площадкой;
- перечень оборудования учебного кабинета гимнастические коврики;
- перечень технических средств: набор музыкального материала на флеш-носителях, аудио-колонка;
- требования к специальной одежде обучающихся: тренажер гимнастический, леггинсы, танцевальные балетки.

Информационно-методическое обеспечение:

Учебные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы:

- «Классический танец и методика его преподавания» Л. И. Протасова, А. Г. Багадаева, г. Улан-Удэ 2014г.;

- «Композиция и постановка танцев» Л. А. Давыдова, Минусинск 2006г.;

- «Методика работы с творческим коллективом», Минусинск 2013г.;

- «Методика преподавания современных направлений в хореографии», Барнаул 2017г. Дидактический материал:

Методическая литература для педагога дополнительного образования, обучающихся и их родителей представлена в списке использованных источников.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используется наглядные пособия, а именно:

- видеоматериалы (для вдохновения обучающихся, для зарождения в них стремления заниматься лучше с каждым разом);

- показ приемов исполнения (для стимула рasti в области хореографии, быть похожим на педагога, а так же для наглядной демонстрации различных приёмов).

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование по направлению хореография.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– текущий контроль (в течение всего учебного года).

Форма проведения: метод наблюдения.

– промежуточный контроль (март).

Форма проведения: открытое занятие.

– итоговый контроль (июнь).

Форма проведения: класс-концерт.

Фонд оценочных материалов располагается в конце программы.

6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты освоения программы		
Предметный результат: - владеет теоретическими знаниями по заданным видам хореографического искусства (классический, современный, эстрадный танец); - обладает навыками правильного и выразительного движения	Метапредметный результат: - обладает развитыми музыкально-ритмическими навыками, воображением и мышлением, художественным и эстетическим вкусом; - обладает физической силой и выносливостью.	Личностный результат: - обладает навыками культурного общения в обществе, а также чувством коллективизма; - обладает силой воли, проявляет навыки трудолюбия и дисциплины.

в области классической, эстрадной и современной хореографии.		
1. Обучающийся хорошо ориентируется в терминологии заданных видов хореографического искусства.	1. Обучающийся двигается в такт музыки, может передать настроение мелодии, через танцевальные движения.	1. Обучающийся имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности (доброта, взаимовыручка, уважение).
2. Обучающийся методически грамотно выполняет ряд танцевальных движений классической, эстрадной и современной хореографии.	2. . Обучающийся может длительное время правильно выполнять те или иные упражнения.	2. Обучающийся внимательно слушает педагога, старательно оттачивает танцевальные движения.

По каждому результату в соответствующей ведомости по аттестации выставляется уровень (высокий, средний, низкий).

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Н.В. Зарецкая «Танцы для детей» 2012
2. Галиченко. И.Г. и. Михайлова М.А. «Танцуем, играем, всех приглашаем. Академия развития» 2006.
3. Макарова Е.П. «Ритмическая гимнастика и игровой танец». СПб.; 1993.
4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 2012
5. Никитин В. Ю. «Мастерство хореографа в современном танце». Учебное пособие/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2000.
6. Никитин В.Ю. «Модерн – джаз–танец. Продолжение» В.Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2001.
7. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен «Анатомия растяжки» 2012
8. Березова Г.А. «Классический танец в детских хореографических коллективах». Киев, 1979.

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

Интернет – источники:

1. Методическое пособие «Фольклор как основа народного танца». <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-horeografii-3875565.html>
2. «Основы классического танца». А. Я. Ваганова http://www.prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ya_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Dance Лаборатория» и выбранными видами контроля.

1. В течение учебного года – текущий контроль.

Форма проведения: наблюдение.

Форма фиксации: карта наблюдения.

Описание задания для контроля:

Карта наблюдений индивидуального развития обучающихся

№	ФИО	Предметный результат		Метапредметный результат		Личностный результат	
		Владение теоретическими знаниями по заданным видам хореографического искусства (классический, современный, эстрадный танец).	Приобретенные навыки правильного и выразительного и движения я в области классической, эстрадной и современной хореографии.	Развитые музыкально-ритмические навыки, воображение и мышление, художественный и эстетический вкус.	Развитая физическая сила и выносливость.	Сформированные навыки культурного общения в обществе, а также чувство коллектива.	Сформированная сила воли, трудолюбие и дисциплина.

2. декабрь, май – промежуточный и итоговый контроль.

Форма демонстрации: открытое занятие, класс-концерт.

Форма фиксации: ведомость по аттестации.

Описание задания для контроля:

Задания для проведения промежуточный (полугодовой), итоговой аттестации обучающихся (выбираются согласно пройденному материалу).

Использование аттестационных вопросов позволит определить уровень усвоения знаний обучающихся по программе.

Если обучающийся отвечает правильно на 11 вопросов и более – это высокий уровень; от 6 до 10 включительно – средний уровень; на 5 и менее вопросов – низкий уровень.

Аттестационные вопросы

1. Что необходимо выполнять в начале каждого занятия для того, чтобы мышцы хорошо работали и не подвергались травмам?
2. Что такое растяжка и для чего она существует?
3. Для чего необходимы силовые упражнения?
4. Какой бывает музыка?
5. Какие бывают акробатические элементы?
6. На каком языке обозначаются термины в классическом танце?
7. На каком языке обозначаются термины в модерн-джаз танце?
8. Перечислить основные позиции рук в классическом танце.
9. Перечислить основные позиции рук в модерн-джаз танце.
10. Перечислить основные позиции ног в классическом танце.
11. Перечислить основные позиции ног в модерн-джаз танце.
12. Перечислить основные элементы у станка в классическом танце по-русски.
13. Перечислить основные элементы у станка в классическом танце по-французски.
14. Что такое roll-down и roll-up в современном танце?
15. Что такое полиритмия в современном танце?

Ответы к аттестационным вопросам

Средняя группа (9-12 лет)

1. Разогрев.
2. Улучшение гибкости
3. Улучшение гибкости, повышение выносливости, укрепление здоровья.
4. Для прокачки мышц, повышения выносливости и силы воли.
5. Музыка бывает быстрой, медленной, весёлой, грустной и т.д.
6. Стойка на руках, «мостик», перекаты, перевороты.
7. Французский.
8. Английский, французский.
9. Подготовительное положение, 1, 2, 3 позиция.
10. Подготовительное положение, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, пресс – позиция.
11. 1, 2, 3, 4, 5.
12. 1, 2, 3, 4, 5.
13. Маленькое и большое приседание, вынос ноги по полу и в точку, круг ногой по полу, тающее движение, резкое сгибание ноги/удар, медленное поднимание ноги, бросок ноги на 90 градусов и выше.
14. Demi grand plie, battement tendu, battement tendu jetes, rond de jambe par terre, battman fondu, battman frappe, releve lent, grand battement.
15. Скручивание (опускание, подъем).
16. Соединение различных ритмических групп в одно целое.
- 17.

Контрольный показ (класс-концерт) – практическая часть.

Время проведения – 35-45 минут.

Участники: Обучающиеся по дополнительной общеразвивающей программе «Dance Лаборатория»

Перед началом показа, обучающиеся выстраиваются на свои места на площадке. Педагог приветствует присутствующих, говорит вступительное слово. Далее, включается музыкальное сопровождение и начинается контрольный показ.

1. Обучающимися выполняется поклон (приветствие педагога и присутствующих зрителей).
2. Разогрев на все группы мышц (на месте, по кругу).

3. Упражнения на развитие координации и равновесия, а так же упражнения на ритм. Обучающиеся выполняют упражнения на месте, двигаясь по сценической площадке, меняются местами и т.д.
 4. Упражнения на изоляцию, stretch-характера, а так же упражнения на позвоночник.
 5. Прыжковая часть.
 6. Партерная гимнастика, упражнения на укрепление и растяжку мышц.
 7. Кросс – перемещение обучающихся из одного конца зала в другой, выполняя различные элементы современного танца.
 8. Обучающие выполняют ряд акробатических упражнений, по 3-4 человека, чередуясь между собой.
 9. Выполнение основных элементов классического танца. Это позиции рук, ног, головы, перегибы корпуса, por-de-bra.
 10. Упражнения на импровизацию.
 11. Обучающиеся выполняют основные элементы эстрадного танца. Среди них: основные позиции рук, ног, головы; основные шаги; дроби; вращения на месте и по диагонали.
 12. Комбинации эстрадного танца.
 13. Демонстрация выученных хореографических номеров, в зависимости от возрастной группы.
 14. Поклон – прощаемся со зрителями.
- Ключ к заданиям контрольного показа для итоговой аттестации.**
- Высокий уровень – с легкостью выполняет все задания.
- Средний уровень – с легкостью выполняет 7-8 заданий.
- Низкий уровень – может выполнить задания, выполняет 6 и менее заданий.