

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Современная хореография»**  
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Усова Иоланта Евгеньевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2023

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

При разработке Дополнительная общеобразовательная программа «Современная хореография» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)
- Устав образовательного учреждения,
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень программы:** продвинутый.

**Актуальность и педагогическая целесообразность**

В настоящее время современная хореография является одним из прогрессивных танцевальных искусств, в основе которого лежит широкое пространство для творчества, индивидуализация учащегося, а также симбиоз различных танцевальных направлений. Предлагаемые в программе занятия представляют собой прекрасную возможность выразить себя через движение, чувствовать музыку и владеть своим телом. Программа даёт возможность попробовать себя в различных современных направлениях,

участвовать в постановках, выступать на сцене, танцевать на конкурсах и фестивалях, а также стать сильными, ловкими, красивыми, и получить максимум положительных эмоций.

### **Отличительные особенности программы**

Программа в основе своей представляет практические занятия. Практикум представлен следующими элементами: гимнастикой, акробатикой, хореографической подготовкой, которые очень гармонично сочетаются с общей физической подготовкой и различными танцевальными направлениями. Своеобразие определяется органическим соединением физической культуры и искусства, присутствием творческого компонента, единства движений и музыки. Это гимнастические и танцевальные движения прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения пользы для здоровья человека.

**Адресат программы:** учащиеся 13-17 лет.

Данная программа реализуется в объединении «Фитнес -аэробика» для учащихся, прошедших обучение по программе базового уровня «Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики». Является этапом совершенствования уровня исполнительского мастерства, полученных знаний и навыков. Возможно зачисление новых учащихся на продвинутый уровень обучения после предварительного собеседования с педагогом, по ранее полученным результатам в других танцевальных коллективах, по итогам диагностики уровня подготовки учащихся. Учащиеся могут заниматься при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объём программы:** 216 часов, из них 108 часов занятия группой, 108 часов индивидуальные занятия.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:**

3 раза в неделю – группой 1 раз по 2 часа и 1 раз по 1 часу, индивидуально 1 раз 3 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** группа, индивидуально

**Вид занятий по программе.**

Могут предусматривать: практическое и теоретическое занятие, репетиция, индивидуальное занятие, тестирование, фестиваль, конкурс, праздник, концерт, экскурсия, выполнение творческих заданий.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

***Условия набора:*** на обучение по данной программе зачисляются учащиеся, освоившие программу «ОФП с элементами фитнес-аэробика» базового уровня.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для духовного и физического развития, творческой реализации в процессе обучения танцевальному искусству.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- совершенствовать танцевальные способности учащихся (музыкально-двигательные и художественно-творческие);
- формировать способность к импровизации;

#### **Развивающие:**

- способствовать совершенствованию физического развития;
- способствовать развитию артистической смелости.
- развивать гибкость, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентацию в пространстве и уровень физической подготовленности учащихся;

#### **Воспитательные:**

- способствовать формированию художественного вкуса, общей культуры поведения учащегося в обществе, интереса к творческой и концертной деятельности;
- воспитывать уважение к результатам личного и коллективного труда;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

#### **Предметные результаты**

- смогут исполнять хореографические комбинации поставленные педагогом;
- смогут владеть базовыми элементами современной хореографии;
- смогут распознавать характер музыкального сопровождения;
- смогут исполнять танцевальные движения и импровизировать;
- смогут применять комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации).

#### **Метапредметные результаты**

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- овладеют основами самоконтроля и самооценки.
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### **Личностные результаты**

- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;
- получают представление о направлениях современной хореографии;
- смогут продемонстрировать личный достигнутый уровень танцевальной подготовки.

### **1.4. Формы аттестации / контроля**

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

#### **Текущий контроль** осуществляется:

- в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированной компетенций учащихся перед началом образовательного процесса);

**Промежуточная** аттестация учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие;

**Итоговая** аттестация учащихся проводится по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Формы диагностики:** наблюдение, творческое задание, собеседование, тестирование, опрос, самоконтроль, самоанализ, самоконтроль, теоретическое тестирование.

**Формы демонстрации результатов учащихся:**

-концерты, творческие отчёты, открытые занятия, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Учащиеся успешно и в полном объёме, освоившие данную программу получают удостоверение об окончании обучения

### 1.5.Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>		-	
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятии		<b>1</b>		опрос
2	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Развитие гибкости позвоночника	3		3	наблюдение
2.2	Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов	4		3	наблюдение
2.3	Гимнастические равновесия	3	1	2	наблюдение
2.4	Гимнастические прыжки	6	1	6	наблюдение
3	<b>Элементы акробатики</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
3.1	Стойки	3	-	3	наблюдение
3.2	Перекаты и кувырки	3	-	3	наблюдение
3.3	Перевороты	3	1	2	наблюдение
4	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
4.1	Экзерсис в партере	4	-	6	наблюдение
4.2	Экзерсис у станка	4	2	2	наблюдение
4.3	Экзерсис на середине зала	4	-	4	наблюдение
4.4	Аллегро (прыжки)	6	-	4	наблюдение
5	<b>Современный танец</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	
5.1	Техника современного эстрадного танца	24	1	22	наблюдение
5.2	Техника джазового танца	21	2	19	наблюдение
6	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	наблюдение
6.1	Упражнение на сценическое внимание	1	-	1	наблюдение
6.2	Упражнение на проявление воображения и фантазии	4	1	3	наблюдение
6.3	Импровизация, внутренний монолог	2	-	2	наблюдение
6.4	Собственные актёрские этюды	1	-	1	наблюдение
7	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
7.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	наблюдение

7.2	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	наблюдение
7.3	Упражнение на развитие скоростных качеств	1	-	1	наблюдение
8	<b>Специальная, танцевально-художественная работа (постановочная, репетиционная)/ индивидуальная работа</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>106</b>	
8.1	Постановка хореографического номера	30	2	28	наблюдение
8.2	Репетиционная работа над номером	78	-	78	наблюдение
9	<b>Атгестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	тестирование
10	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	опрос
	<b>Общее количество часов за год</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### **Ожидаемые результаты:**

#### **знать:**

- о современном танце и ее терминологию;
- о правилах поведения на занятиях;
- основные гигиенические правила;

#### **уметь:**

- исполнять комбинации современного танца;
- воплощать поставленные образы современного танца;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
- исполнять номера технически правильно, в ритм, эмоционально.

## **1.6.Содержание учебного плана**

### ***1.Вводное занятие.***

Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра.

#### ***1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятии.***

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения с инвентарем.

### ***2. Гимнастика***

Тема 1. Развитие гибкости позвоночника

Практика: Мост стоя, «каракатица», пережат из моста через грудь, подъём с моста, мост «стульчик»

Тема 2. Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов

Практика: Шпагат с провисанием, хват в полушпагате, маховый тренаж: махи вперёд, назад, в стороны.

Тема 3. Гимнастические равновесия

Теория: Терминология, объяснение правильности исполнения и техники безопасности упражнений.

Практика: Равновесие, стоя в сторону, вперед, хват назад

Тема 4. Гимнастические прыжки

Теория: Терминология, объяснение правильности исполнения и техники безопасности упражнений.

Практика: Прыжки с места и с продвижением «касаясь», шпагат, «пистолет», ноги врозь (поперечный шпагат).

### **3. Элементы акробатики.**

Тема 1. Стойки

Практика: стойка на руках у опоры, без опоры

Тема 2. Перекаты и кувырки

Практика: Кувырок вперед сверху, перекат назад через грудь.

Тема 3. Перевороты

Теория: Терминология, Объяснение правильности исполнения и техники безопасности упражнений

Практика: Переворот боком «колесо» на двух, одной руке, на локтях, стойка-мост, переворот из моста от опоры.

### **4. Хореографическая подготовка**

Тема 1. Экзерсис в партере

Практика: Работа стоп: натянутая, сокращенная стопа, выворотные стопы, броски и удерживание ног в выворотном положении сидя, лежа, уголок, работа ног лежа на животе.

Тема 2. Экзерсис у станка

Теория: Методические правила выполнения позиций ног и рук. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика: Demi-plié, Relevé, Battements tendus Jeté, Grand plié

Тема 3. Экзерсис на середине зала

Практика: Позиции рук: подготовительная, 1,2,3, Port de bras 1. Позиции ног: 1,2,5. Подготовка к поворотам, Tour chaine, Demi-plié, Relevé вращения En dehors и en dedans на правой и левой ноге 1 тур.

Тема 4. Аллегро (прыжки)

Практика: Sauté, Echarpe из 1 позиции во 2-ю, из 5.

### **5. Современный танец.**

Тема 1. Техника современного эстрадного танца

Практика: Движения ногами: пружинка, скрестный шаг, галоп, «цапля», приставной шаг, подскоки (на месте, вокруг себя, с продвижением), переседка, комбинации с махами.

Тема 2. Техника джазового танца

Теория: История джаз-танца, характерные особенности, понятие «изоляции» уровней исполнения, терминология

Практика: Изучение основных позиций рук джаз-танца, различие с классическим танцем, изучение позиций ног «стоя», изучение изоляций, исполнение движений по уровням, roll-up, roll-down, flat back, deep body bend

### **6. Актерское мастерство**

Тема 1. Упражнения на сценическое внимание

Теория: Понятие актерского мастерства в танце. Объяснение заданий.

Практика: «Передай позу». Дети сидят на стульях в полукруге и на полу по-турецки с закрытыми глазами. Водящий придумывает позу, показывает её первому игроку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего игрока с позой, показанной водящим. Детей обязательно надо поделить на исполнителей и зрителей.

Тема 2. Упражнения на проявление воображения и фантазии

Практика: Исполнение движения в разных эмоциональных образах. Передача образа животного или птицы с помощью движений. Актерская «пятиминутка»: «страшилки», «сопелки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки»

Тема 3. Импровизация

Практика: Импровизация на звучащую музыку

Тема 4. Собственные актерские этюды.

Практика: показать подготовленный пластичный этюд по сказке, стиху

## ***7. Общая физическая подготовка.***

Тема 1. Упражнения для развития силы

Практика: Упражнения на пресс: «лесорубы» (подъем туловища лежа), «подъемный кран» (подъем прямых ног лежа), «большие ножницы» (лежа скрестные махи ногами, поясница прижата к полу), выпрыгивания из полуприседа вверх, «скамеечка», дорожка «русалочка» (передвижение только на руках, туловище оторвано от пола, касание пола только натянутыми стопами и ладонями), «паучок» (передвижения на руках и ногах одновременно, из и.п. сидя на полу ладони и стопы прижаты к полу, при передвижении касание только ладонями и стопами, туловище оторвано), «червячок» на гимнастической скамейке (лежа на скамейке, передвигаться вперед только за счет перехвата по скамейке руками), подъемы на полупальцах.

Тема 2. Упражнения для развития выносливости

Практика: Бег по кругу (с увеличением времени от 30 секунд до 3 минут по мере развития выносливости). Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростных качеств

Практика: полоса препятствий, прыжки через скакалку

## ***8. Специальная, танцевально-художественная работа (постановочная, репетиционная)/индивидуальная работа***

Тема 1. Постановка хореографического номера

Теория: Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений.

Практика: Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Тема 2. Репетиционная работа над номером



Практика: Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Работа над образностью. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

### **9. Аттестация Промежуточная / итоговая**

Теория. Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование.

Практика. Открытое занятие, творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт, творческое задание. Приложение 2.

### **5. Итоговое занятие.**

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов: теоретическое тестирование, положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

## **2.Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Материально-техническое обеспечение**

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14;

Хореографический станок

оборудование	Количество штук
Музыкальный центр	1
Гимнастическая скамья	4
Офтальмотренажёр	1
Утяжелители, гантели 05-1 кг	8
Бодибар	2
Секундомер	1
Гимнастическая палка	4
Скакалка	8
Малый мяч	8
Батут	1
Степ-платформы	8
Гимнастический коврик	8

### **2.2. Методическое обеспечение**

#### **Методы обучения:**

словесный, наглядный, практический.

#### **Методы воспитания:**

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

### **Формы организации учебного занятия:**

беседа, конкурс, наблюдение, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, эстафета.

### **Педагогические технологии:**

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **Критерии оценки результативности обучения**

Критериями оценки усвоения программы является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

-уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность),

-уровень личностного развития;

-уровень творческой активности, результаты участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях

Теоретическая подготовка: тестирование (Приложение 2)

Физическая подготовка: оценочный материал (Приложение 2)

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Конкурсы, фестивали, спортивные праздники, соревнования, концерт, годовой отчёт, диагностические карты.

## **3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

### *3.1 Список литературы для педагогов:*

1. «Детская энциклопедия балета», 2001.
2. Агоси Смит, «Танцы. Начальный курс», Москва, 2001.
3. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва 2000.
4. Бобков Л.М. «Вращение в танце как специфическое ощущение тела танцовщика в пространстве». Учебное пособие. Пермь 1999.
5. Боголюбская М.С., «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания», Москва, 1986.
6. Богомолова Л.В., «Основы танцевальной культуры», Москва, 1993.
7. Ваганова А.Л., «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
8. Васильева Т., «Балетная осанка», Москва, 1988.
9. Журнал «Балет», Москва, 2000 – 2004 гг.
10. Левин М.В., «Гимнастика в хореографической школе», Москва, 2000.
11. Мингалева Т.А. «Некоторые особенности комбинирования аллегро» (Учебно-методическое пособие, Пермь, 2000).
12. Никитин В.Ю., «Джаз-модерн», I часть, Москва, 1998.
13. Никитин В.Ю., «Джаз-модерн», II часть, Москва 2001.
14. Серебренников Н.Н. «Поддержка в дуэтном танце» «Искусство», Ленинградское отделение, 1985.

15. Сидорова С.И. «Уроки классического танца» (Учебное пособие. Пермь. 2001).

### *3.2 Список литературы для учащихся и родителей:*

1. «Ритмика и танец» программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. М. 1980.
2. «Са-Фи-Денс» танцевально-игровая гимнастика для детей. С.-П. 2001.
3. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемушки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва
4. Детская энциклопедия «Балет», Москва, Астрель, 2001.
5. Журнал «Антре», С-Петербург, 2000 – 2004 гг.
6. Журнал «Балет», Москва, 2000 – 2004 гг.
7. Журнал «Звезды над паркетом», Москва, 2000 – 2004 гг.
8. Люси Смит «Танцы. Начальный курс». Москва, Астрель, 2001.
9. Мессерер А. М «Танец. Мысль. Время.», Искусство 1990

### *3.3. Перечень интернет ресурсов*

Интернет ресурс: [Млечный путь ДООП Куракина ТВ Контакт МБУ ДО ДЮЦ.pdf](#)

Викторина Современные танцы - пройти тест онлайн - игра - вопросы с ответами - скачать бесплатно (kupidonia.ru)

Приложение 1

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: Современная хореография

Группа № 3, 1 года обучения

Время проведения занятий: среда – 16.40-18.20 , пятница –16.40-18.20 , суббота – 12.55-14.35

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая/индивидуальная

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	Беседа Дидактические игры	2	Вводное занятие	Опрос
2.	Сентябрь	2	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
3.	Сентябрь	6	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа	Наблюдение Опрос
4.	Сентябрь	8	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение
5.	Сентябрь	9	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение
6.	Сентябрь	13	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
7.	Сентябрь	15	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение опрос
8.	Сентябрь	16	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение
9.	Сентябрь	20	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа	Наблюдение
10.	Сентябрь	22	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение
11.	Сентябрь	23	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
12.	Сентябрь	27	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
13.	Сентябрь	29	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
14.	Октябрь	30	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
15.	Октябрь	4	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа	Наблюдение

					Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Опрос
16.	Октябрь	6	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
17.	Октябрь	7	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
18.	Октябрь	11	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
19.	Октябрь	13	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
20.	Октябрь	14	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
21.	Октябрь	18	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
22.	Октябрь	20	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
23.	Октябрь	21	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
24.	Октябрь	25	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
25.	Октябрь	27	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
26.	Октябрь	28	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
27.	Ноябрь	1	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
28.	Ноябрь	3	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
29.	Ноябрь	4	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
30.	Ноябрь	8	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
31.	Ноябрь	10	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
32.	Ноябрь	11	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
33.	Ноябрь	15	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
34.	Ноябрь	17	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
35.	Ноябрь	18	Практическое занятие	2	Современный танец	Наблюдение

					Общая физическая подготовка	Опрос
36.	Ноябрь	22	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
37.	Ноябрь	24	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
38.	Ноябрь	25	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
39.	Декабрь	29	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
40.	Декабрь	1	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
41.	Декабрь	2	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
42.	Декабрь	6	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
43.	Декабрь	8	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
44.	Декабрь	9	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
45.	Декабрь	13	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
46.	Декабрь	15	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
47.	Декабрь	16	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
48.	Декабрь	20	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
49.	Декабрь	22	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
50.	Декабрь	23	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
51.	Декабрь	27	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
52.	Январь	29	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
53.	Январь	30	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
54.	Январь	10	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа	Наблюдение Опрос
55.	Январь	12	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
56.	Январь	13	Практическое занятие	2	Гимнастика	Наблюдение

					Элементы акробатики	Опрос
57.	Январь	17	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
58.	Январь	19	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
59.	Январь	20	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
60.	Январь	24	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа	Наблюдение Опрос
61.	Февраль	26	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
62.	Февраль	27	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
63.	Февраль	31	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа	Наблюдение Опрос
64.	Февраль	2	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
65.	Февраль	3	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
66.	Февраль	7	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
67.	Февраль	9	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
68.	Февраль	10	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
69.	Февраль	14	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа	Наблюдение Опрос
70.	Февраль	16	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
71.	Февраль	17	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
72.	Февраль	21	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
73.	Март	24	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
74.	Март	28	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
75.	Март	1	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа	Наблюдение Опрос
76.	Март	2	Практическое занятие	2	Современный танец	Наблюдение

					Общая физическая подготовка	Опрос
77.	Март	6	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
78.	Март	8	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
79.	Март	9	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
80.	Март	13	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
81.	Март	15	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
82.	Март	16	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
83.	Март	20	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
84.	Март	22	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
85.	Март	23	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
86.	Март	27	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
87.	Апрель	29	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
88.	Апрель	30	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
89.	Апрель	3	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
90.	Апрель	5	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
91.	Апрель	6	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
92.	Апрель	10	Практическое занятие	2	Современный танец Общая физическая подготовка	Наблюдение Опрос
93.	Апрель	12	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
94.	Апрель	13	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
95.	Апрель	17	Практическое занятие	2	Гимнастика Элементы акробатики	Наблюдение Опрос
96.	Апрель	19	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
97.	Апрель	20	Практическое занятие	2	Гимнастика	Наблюдение



						Опрос
98.	Апрель	24	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка	Наблюдение Опрос
99.	Май	26	Практическое занятие	2	Индивидуальная работа Репетиционная работа	Наблюдение Опрос
100.	Май	27	Практическое занятие	2	Современный танец Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
101.	Май	3	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
102.	Май	4	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
103.	Май	8	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
104.	Май	10	Практическое занятие	2	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
105.	Май	11	Практическое занятие	2	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
106.	Май	15	Практическое занятие	2	Концертная деятельность	Наблюдение



7.Общая физическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1		1	1
9. Специальная, танцевально-художественная работа (постановочная, репетиционная)/ индивидуальная работа	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10. Промежуточная аттестация	2				1				1	
11. Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	24	26	24	26	20	24	28	24	20

Методист \_\_\_\_\_ (подпись)

### Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Данный диагностический инструментарий позволяет оценить динамику уровня проявления активности и творчества, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой, проявление самостоятельности, способность к творчеству, способность к адекватной самооценке. Для этого в середине и конце учебного года заполняется Протокол.

Для оценки знаний теоретической подготовки в конце года учащиеся проходят теоретическое тестирование.

Для оценки практической умений и навыков используются показательные выступления в конце учебного года.

Диагностическое творческое задание для промежуточной аттестации

- Придумать и продемонстрировать танцевальную комбинацию под музыкальное сопровождение;

Для фиксирования результатов успеваемости учащихся в рамках программы выбрана следующая балльная система:

Баллы / уровень	Критерии оценок
2 балла / низкий	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета. Чёткости в движениях не наблюдается. «Безликое» исполнение, нет характера в движениях.
3 балла / средний	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. У учащегося расслабленное лицо, не умеет выражать эмоции и улыбаться.
4 балла / выше среднего	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами. У учащегося приятное лицо, без напряжения.
5 баллов / высокий	технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. У учащегося на лице сценическая улыбка

Высокий уровень – учащийся овладел на 100%-80% умениями и навыками;

Средний уровень – учащийся овладел на 79%-50% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма умений и навыков;

**Протокол**  
**Результатов промежуточной / итоговой аттестации учащихся**  
**По программе «Современная хореография»**  
**МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год**

Дата проведения: \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_  
 № группы: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теория	Всего	Уровень
	Результативность по темам диагностики (%)				

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

средний уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

низкий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
 подпись

**Тестирование теоретической подготовки**

1.Что такое реггетон?

Марка револьвера

**Современный танец**

Растение семейства пасленовых

2.Как называется модное танцевальное направление в фитнесе, исполняемое под зажигательную латиноамериканскую музыку?

**Зумба**

Сальса

Соул

3. Как называется древнее восточное танцевальное искусство, признанное эффективным фитнесом?

Стрип-пластик

**Танец живота**

Джаз-фанк

4. Какое направление в танцах в стиле джаз считается одним из самых молодых?

Фристайл

Соул

Степ

5. Какого современного танцевального направления не существует?

Тектоник

Шаффл

Грэм

6. Какое направление в современных танцах носит исключительно женский характер?

Бродвей

Беллидэнс

Фанк

7. Какой современный танец певица Шакира очень часто исполняет в своих клипах и на сцене?

Самба

Бэллидэнс

Шаффл

8. В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?

В Бразилии

В США

На Кубе

9. Как называется женское танцевальное направление в стиле хип-хоп?

Hip-hop heels

Hip-hop femme

Hip-hop vogue

10. Что в переводе с английского означает «booty dance»?

Танец попой

Танец бедрами

Танец животом

Объединение: Современная хореография  
Педагог : Усова И.Е.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
распределения учебных часов на учебный год  
ГРУППЫ № ... года обучения (современная хореография)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ					ТРЕНИРОВКИ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия:										
1. Вводное занятие. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра.	1	1								
- Характеристики техники выполнения упражнений.	в процессе занятия									
Практические занятия:										
2. Гимнастика	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1
3. Элементы акробатики	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Хореографическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5. Современный танец	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Актерское мастерство	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7.Общая физическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1		1	1
9. Специальная, танцевально-художественная работа (постановочная, репетиционная)/ индивидуальная работа	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10. Промежуточная аттестация	2				1				1	
11. Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	24	26	24	26	20	24	28	24	20

Методист \_\_\_\_\_ (подпись)

