

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 18

от « 18 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ХОББИ-КЛАСС (ХОРЕОГРАФИЯ)»

Направленность –художественная

Срок реализации –1 год

Возраст учащихся – с 8-12 лет

Уровень – стартовый

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С299В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

Авторы-разработчики

педагоги дополнительного образования:

А.О. Дубынина

г. Братск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Хобби –класс (хореография)» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024), Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы художественная.

Уровень программы «Хобби класс (хореография)» стартовый, создана для учащихся школьного возраста, которые ранее не занимались хореографией или имели опыт занятий в других хореографических или театральных коллективах. Предполагает развитие физических данных учащихся, знакомство с традициями ТО «Театр танца Забава», участие в групповых танцевальных постановках.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Танец во все времена был актуален. В танце отражается время, в котором мы живем. Хореография становится доступна для каждого ребенка, желающего овладеть хореографическими навыками. Перед педагогом-хореографом стоят важные задачи: привить детям любовь к танцу, открыть у учащихся музыкально-двигательные и художественно-творческие способности, танцевальную выразительность и эмоциональность, выносливость и координацию, а также формирование навыков коллективного общения и раскрытие индивидуальности.

Таким образом, программа деятельности рассчитана для привлечения учащихся в мир хореографии, ознакомления с базовыми элементами, постановками танцев, для подготовки к переводу в основные конкурсные составы театра танца «Забава».

В программу включено формирование функциональной грамотности, а именно креативного мышления как способность к творческому подходу, направленному на получение необыкновенного воображения через выполнение творческих заданий, предложенных педагогом. Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого– медико -педагогической комиссии.

В программе «Хобби-класс (хореография)» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (разработан и прилагается модуль дистанционного обучения на 72 часа (*Приложение 2*). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформ, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

В рамках программы осуществляется ознакомление с государственной символикой через определенные виды хореографического искусства. В качестве основных методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), проектные, мультимедийные технологии.

Отличительной особенностью программы является отсутствие конкурсного отбора учащихся. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с танцем как маленьким спектаклем, содержащем определенную идею. Содержание занятий создает условия для самореализации личности, раскрытия ее творческого потенциала. Искусство танца - это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей учащихся.

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают учащегося, делают его поведение естественным и красивым. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения; развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по программе способствует раскрытию творческого потенциала учащихся.

Адресат программы. Программа «Хобби-класс (хореография)» является стартовой программой к дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальное творчество». Программа предназначена для работы с детьми ранее не занимавшихся хореографией или имеющих опыт в других танцевальных коллективах. Возраст учащихся по данной программе от 8 до 12 лет.

Срок реализации. Данная программа рассчитана на 1 год обучения с количеством часов 72. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 1.5 часа. Продолжительность 1 часа 45 минут. Форма обучения групповая. Состав учебных групп определен количеством учащихся в количестве 10-12 человек. Репертуар по программе «Хобби-класс (хореография)» утверждается на заседании художественного совета учреждения и предполагает 1 хореографическую постановку в конце учебного года. Учащиеся могут продолжить обучение по программе «Танцевальное творчество» базового уровня.

Цель программы: удовлетворение потребности учащихся в танцевальной деятельности и приобретение ими первичных знаний и умений хореографического искусства.

Задачи

Образовательные:

- Формирование у учащихся танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения программного материала.
- Изучение движений различных видов сложности, этюдов, комбинаций, танца.

Развивающие:

- развитие художественного вкуса через приобщение к искусству хореографии;
- развитие физической подготовки – выносливости, пластики, гибкости, координации, музыкальности.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям хореографией через знакомство с традициями творческого коллектива;
- развивать личностные качества (самостоятельность, инициативность, ответственность)

Планируемые образовательные результаты

Предметные:

- знают базовые движения, комбинации и умеют их применять в танце;
- сформированы первичные знания, умения, навыки в танцевальном искусстве;
- умеют выполнять движения различных видов сложности, этюдов, комбинаций, танца.

Метапредметные:

- повысят физические данные: пластика, выносливость, гибкость выносливость;
- умеет понимать характер музыки и отражать его в танцевальных постановках, в соответствии с замыслом.

Личностные:

- проявят личные качества: самостоятельность, инициативность, ответственность, интерес к занятиям хореографией.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	Набор групп	4 ч.	-	4	
	Входящая диагностика	1 ч.	-	1	
1	Развитие физических данных	30 ч.	2	28	Практический показ
2	Введение в танец	35ч.	1	34	
	Профориентация	1		1	
	Промежуточная аттестация	1 ч.	-	1	
	Всего:	72ч.	3	68	

Календарный учебный график

Разделы/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Набор групп	4 ч.								
Входящая диагностика	1 ч.								
Развитие физических данных	1ч.	4ч.	4ч.	3ч.	3ч	4ч.	4ч.	4ч.	3ч.
Введение в танец	2ч.	4ч.	3ч.	7ч.	3ч.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.
профориентация			1ч.						
Промежуточная аттестация									1ч.
Всего:	8ч.	8ч.	8ч.	10ч.	6ч.	8ч.	8ч.	8ч.	8ч.

Содержание

Организационная работа по набору и формированию групп – 4 ч.

Входящий контроль – 1 ч.

Раздел 1. Развитие физических данных -30ч.

Включают в себя развитие данных учащихся. Тренажи на развитие физических данных, координации, выносливости.

1.1 Разминка на кругу

- танцевальные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках; с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- бег (легкий, стремительный);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой стопой.
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- прыжки;

- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.)
- ритмические упражнения на координацию;
- упражнения на ориентацию в пространстве

1.2 Статичная разминка

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам.

1.3 Партнерная пластика.

Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закреплённых звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Раздел 2. Введение в танец – 35 часов.

Знакомит учащихся с различными разделами, изучаемых в театре танца «Забава», постановочная и репетиционная деятельность.

2.1 Азбука хореография

2.1 Изучение и повторение позиций рук и ног в классическом танце, разучивание учебных комбинаций по классическому танцу.

Изучение понятие эстрадный танец , разучивание танцевальных комбинаций в эстрадном танце.

Во 2 полугодие изучаются основы современного танца и небольшие учебные комбинации.

2.2 Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней

2.3 Разучивание и постановка танцевального номера

- знакомство с идеей номера
- разучивание движений и комбинаций
- постановка номера , разводка по рисункам
- репетиционная деятельность

Промежуточная аттестация – 1 час.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

Входящий: для учащихся в начале учебного года проводится тестирование в рамках учебного занятия, где определяется уровень хореографических данных учащихся,

Приложение 1

Текущий – осуществляется через наблюдение по итогам работы на учебном занятии. Форма оценивания: самооценивание, взаимооценивание, оценка педагога. Оценки фиксируются в дневнике, в конце каждого месяца проводится результаты и лучший учащийся месяц публикуется в социальных сетях и группах коллектива.

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы в конце обучения на практическом показе учащиеся выполняют задание и по результатам выполнения занятий определяется общий уровень освоения программы за учебный год.

Результаты фиксируются в оценочном листе в виде баллов, баллы переводятся в оценку, оценка переводится в уровни.

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебные занятия подразделяются на следующие варианты:

Обучающие- предполагает изучение нового материала

Разминочные – предполагает разминку, для укрепления физической формы

Репетиционные – предполагает отработку, закрепление изученного материала, подготовку разных хореографических композиций.

Показательные – демонстрация композиций, результатов деятельности учащихся.

Любой из вариантов занятий строится по общему алгоритму:

Мотивационно-организационный этап учебного занятия – определение темы и задач учебного занятия, мотивация и подготовка учащихся к занятию.

Операционно-деятельностный этап учебного занятия – проведение разминки, разучивание или закрепление материала. Постановка номеров.

Рефлексно-оценочный – подведение итогов занятия.

При реализации программы применяется ведущая **технология обучение в сотрудничестве** (Соловейчик С.Л.), также используются методы, приемы здоровьесберегающей технологий.

Специфика технологии, которая применима при усвоении материала. Она предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Учебная группа делится на группы, подгруппы для решения задачи взаимного обучения, здесь виден вклад каждого учащегося. Эту технологию целесообразно применять на этапе закрепления знаний. Особенно эффективен метод коллективного взаимообучения или метод динамических пар (все учат каждого и каждый учит всех).

Основная форма учебной и воспитательной работы - занятия в классе. Обычно включает в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и учащихся над усвоением основных элементов хореографии, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы. Учебное занятие может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учащимися, но также во многом обусловлена особенностями их коллектива, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учащихся и педагога. Работа в классе, как правило, сочетает словесное объяснение с показом необходимых элементов хореографии.

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения строится с учетом принципа: от простого к сложному, опирается на индивидуальные особенности

учащихся - интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень их подготовки.

Одна из самых главных методических задач педагога состоит в том, чтобы научить учащегося работать самостоятельно. Творческая деятельность развивает такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. В процессе обучения для учащихся предусмотрены творческие задания, хореографические импровизации, создание художественного образа в каждой хореографической постановке и донесение его до зрителя посредством театрального действия.

Процесс обучения детей основывается на следующих принципах обучения: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): практические занятия, соревнования, творческое занятие.

Для реализации программы «Хобби-класс (хореография)» применяются следующие **методы**:

- метод индивидуально-групповой работа – педагог делит учащихся на группы, объясняет новый материал, а затем предлагает закрепления материала в условиях группы:

- практический показ;
- словесное объяснение;
- многократные повторения;
- наглядный показ.

Для создания ситуации успеха учащегося используют **методы** скрытое инструктирование ребенка, мобилизация активности или педагогическое внушение, внесение мотива. Применение методов побуждает детей к выполнению конкретных действий, показывает ради чего, ради кого совершается данная деятельность.

Метод «Скрытое инструктирование ребенка» в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Метод «Мобилизация активности или педагогическое внушение». Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать работу..."

"Так хочется поскорее увидеть..."

Дидактические материалы и методические продукты разработаны к программе, представлены в УМК и ЭУМК и включают:

- технологические карты или планы-конспекты учебных занятий;
- музыкальный материал
- задания по классическому танцу
- уроки ОФП
- комплекс упражнений для партерной гимнастики
- комплекс упражнений по современному танцу
- этюды и упражнения по классическому и современному танцу
- схемы
- карточки

- видеозаписи с выступлениями и разбором упражнений, видеозаписи с разбором упражнений и комбинаций по современным направлениям хореографии
- аудиозаписи
- методические пособия: О.Р. Григорьева Эстрадный танец (учебно-методическое пособие), А.Я Ваганова «Основы классического танца», учебно-методическое пособие Т.Б. Нарская «Классический танец».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При уже созданных в студии необходимых для занятий условиях учащиеся должны:

- Систематически посещать занятия;
- Принимать участие в профессиональных творческих конкурсах;
- Посещать концерты и мастер-классы по различным видам хореографии.

Кадровые

Учебный процесс должны организовывать квалифицированные педагог и концертмейстер, имеющие среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности в системе ДОД.

Материально–техническое обеспечение

- специально оборудованные хореографические классы (станки, зеркала, помещение для переодевания);
- Наличие технических средств обучения (телевизор, магнитофон, видео);
- Наличие специальной формы для занятий (черные лосины, футболка, джазовки);
- Обеспечение занятий музыкальным сопровождением (фортепьяно);
- Наличие методической литературы, нотного материала;
- Наличие необходимого инвентаря (коврики, скакалки, резинка, мячи).

Электронно-образовательные ресурсы

1. Сайт учреждения: <http://dtdmbratsk.ru/>
2. Видеохостинг <https://www.youtube.com/teatrdancezabava>
3. Единый национальный портал дополнительного образования детей <http://dop.edu.ru/>
4. Единая коллекция образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Базарова Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей-Л.: Искусство, 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. С. Барышникова. - СПб., 1996.
3. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Учебное пособие/ М. Боголюбская. - М., 1992.
4. Васильева Е. Танец / Е. Васильева. - М.: Искусство, 1968.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. / Р.В. Захаров - М.: Искусство, 1983 — 237 е., ил., [24] л. ил.
6. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

Для учащихся и родителей:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - Л., 1934.
2. Сидоров В. Современный танец. - М: Первина, 1992 г.

**Оценочные материалы
к дополнительной общеразвивающей программе «Хобби-класс (хореография)»**

Диагностические материалы для проведения входящего контроля

Задания

1. Выполнения комплекса упражнений, для проверки выворотности, гибкости, шага;
2. Выполнение ритмических и музыкальных заданий
3. Выполнения импровизации под заданную музыку

Критерии оценивания:

1. Физические данные (гибкость, шаг, выворотность, прыжок)
2. Музыкально-ритмические данные
3. Импровизация

Таблица для фиксации результатов входящего контроля

№п/п	ФИ	Номер критерия			Итого:	Уровень
1.						
2...						

По критериям оценивания в баллах:

За каждый критерий выставляется от 0 до 5 баллов, где

- 0-2 б. – учащийся выполнял задание с большим затруднением или не смог его выполнить.
- 2-3б. – учащийся выполнял задание со ошибками.
- 4-5б. – учащийся выполнил задание без ошибок.

Баллы суммируются и определяется уровень:

Высокий – 11-15 баллов; Средний – 5-10 баллов; Низкий – 0-5 балл.

Диагностические материалы для промежуточной аттестации

Критерии оценивания результатов

1. Знать и уметь исполнять учебные комбинации в эстрадном и современном танце
2. Исполнять танцевальные комбинации этюды самостоятельно, синхронно, согласно репертуарному плану
3. Уметь перестраиваться по рисункам танца, знать разные планы в рисунках

Задания

1. Выполнение учебных комбинаций
2. Исполнение танцевальной комбинации и этюдов в соответствии с репертуарным планом
3. Задание на ориентацию в пространстве «Путаница» и «многообразие рисунков»

За каждый критерий выставляется от 0 до 5 баллов, где

- 0-1б. – учащийся выполнял задание с большим затруднением или не смог его выполнить.
- 2-3б. – учащийся выполнял задание с ошибками.
- 4-5б. – учащийся выполнил задание без ошибок

Баллы суммируются и определяется уровень:

Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
0-4б	5-9 б	10-15 б.

Таблица для фиксации результатов контроля

№п/п	ФИ	задания			итого	уровень
		1	2	3		
1.						

**МОДУЛЬ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
ПО КОМПЛЕКСНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Хобби-класс (хореография)»**

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного модуля составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Хобби-класс (хореография)» по данной очной программе.

Отличием программы дистанционного модуля от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий (вместо практических занятий – работа по видеоконференции Zoom и мессенджерах, социальной сети Вконтакте).

Актуальность создания модуля к комплексной дополнительной общеразвивающей программе «Театр танца» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму и интерес к занятиям хореографией в условиях дистанционного образования.

Цель и задачи модуля

Цель: сохранение и поддержание физической формы и танцевальных навыков, в условиях дистанционного обучения.

Задачи:

Обучающие: совершенствовать практические умения импровизировать, самостоятельно выполнять творческие задания, придумывать комбинации.

Развивающие: развитие и закрепление физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации;

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения; воспитывать привычку к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Предполагаемые результаты

Предметные: владеют практическими умениями импровизировать, самостоятельно выполнять творческие задания, придумывать комбинации.

Метапредметные: развиты физические качества: сила, гибкость, выносливость, координация;

Личностные: у учащихся развито чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения; а так же сформирована привычка к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Характеристика программы модуля

Модуль рассчитан на 180 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по часу. Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся – это дети старшего возраста, уверенные пользователи ПК, имеющие опыт обучения в сети.

Учебный план

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Форма промежуточной аттестации / контроля

	Вводное занятие	72	2		
1	Разминочный комплекс			38	
2	Партерная гимнастика			16	
3	Разбор комбинаций			14	
4	Промежуточная аттестация			2	Творческий проект

Содержание программы модуля

Вводное занятие – 2 часа

Проверка видеосвязи, звука с учащимися на платформе МАХ. Основные правила в работе онлайн, правила выполнения домашних заданий. Сроки выполнения заданий, знакомство с балльной системой.

1. Разминочный комплекс - 38 часов

Направлен на укрепление мышц тела, ног и рук, развитию их эластичности и силы.

1.1. Обще-развивающие упражнения стретч-характера (растяжка)

Перегибы и наклоны тела, растяжки в приседаниях и полу - приседаниях по параллельным и выворотным позициям, растяжки в полу - и полном шпагате, упражнения на разогрев голени и голеностопа, складки, бабочка, лягушка, корзиночка, перекаты в шпагат, мостик, стойка на лопатках, шпагаты.

1.2. Партер: упражнения на развитие силы мышц пресса

Выполнение упражнений из положения лежа на спине: поднятие ног на 90 градусов и более, поднятие торса, упражнение «стаканчик» (одновременное поднимание рук и ног их смыкание, комплекс упражнений для пресса, планка. Упражнения выполняются по несколько раз за один подход с перерывом для восстановления дыхания

1.3. Партер: упражнения на развитие гибкости позвоночника

Выполнение упражнений «кошечка», «коробочка», «лягушка». Выполнение упражнений лежа на животе: поднятие торса с руками за головой, полумостик, мостик.

Комплекс физических и силовых упражнений, для проработки над всеми группами мышц, укрепление мышечного корсета, силы ног, прыжка.

- Наклоны, повороты, вращение головой;
- Упр-ия для Работа над плечевым поясом;
- Упр-ия для силы рук;
- Упр-ия для мышц пресса, спины;
- Наклоны, перегибы, повороты корпуса;
- «Мельница», «Часики» и т.д.;
- Гранд батманы;
- Прыжковой комплекс;
- Комплекс партерной гимнастики.

2. Партерная гимнастика – 16 часов

2.1. Экзерсис на партере

- плие;
- батман тандю, батман тандю жете;
- релеве;
- разные виды пор де бра;
- прыжковая часть аллегро.

Партер, уровни: модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стретч-характера, т. е. растяжки. В уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный

тренаж на координацию.

Партер: упражнения для позвоночника : наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll ("волна"); contraction, release, high release; tilt, lay out, наклоны торса. В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела, поэтому Contraction и release, спирали и твисты торса в основном исполняются именно в партере.

3. Разбор комбинаций – 14 часов

Учащимся выдается видеоматериал различных упражнений и комбинаций для самостоятельного изучения, с авторского мастер-класса Кристины Шишкаревой (Школатанца Тотем денс Украина), и Школа танца online на YouTube канале

<https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc>

4. Диагностика – 2 часа

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится в форме защиты творческих проектов. Защита проектов включает в себя:

1. Теоретическая часть

Подготовить презентацию по любому направлению современной хореографии.
Защитить на online занятии.

2. Практическая часть

1. Исполнить экзерсис по модерн танцу.
2. Исполнить две танцевальные комбинации (задание выдается заранее)
3. Исполнить самостоятельно придуманную комбинацию, согласно выбранному стилю презентации.

Критерии оценки

1. Грамотно выстроенная презентация (история танца, характеристика, примеры).
2. Грамотно, согласно технике современной хореографии исполнен экзерсис и танцевальные комбинации.
3. Комбинация составлена из достаточного лексического материала, соответствующему выбранному стилю.

За каждый критерий выставляется от 0 до 5 баллов, где

0-1 б. – учащийся выполнял задание с большим затруднением или не смог его выполнить.

2-3 б. – учащийся выполнял задание с ошибками. 4-5 б. – учащийся выполнил задание без ошибок

Год обучения/уровни	Репродуктивный (3)	Продуктивный (4)	Творческий (5)
1	0-5б	6-10б	11-15б

Контроль знаний при дистанционном обучении выполняется в режимах online и offline.

Режим online включает в себя фото и видео отчеты учащихся - синхронных (чаты, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля. За каждое выполненное задания выставляются баллы в специальной таблице педагога.

Обратная связь

Чат - является удобным средством организации взаимодействия педагога и учащегося, как для личного общения, так и для межличностного – групповой чат.

Общение с помощью чата осуществляется в режиме реального времени ежедневно. Используются мессенджеры, Вконтакте. А так же видеоконференции на платформе Zoom

Методические материалы

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, гаджета как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с учащимися осуществляется через Интернет мессенджеров, Вконтакте, в режиме online и offline. Все перечисленные ресурсы позволяют отработать с каждым учащимся, дать рекомендации по тренировочным упражнениям

Формы проведения дистанционных занятий весьма разнообразны, это: изучение ресурсов, самостоятельная работа и практическая работа с применением тестов; тренировочные

упражнения.

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих и мыслительных возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- мастер–классы по хореографии;
- видеоуроки в RuTube;
- просмотр online трансляций концертов танцевальных коллективов.

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается план-конспект, комплекс упражнений для работы в zoom, а так же выдаются разные упражнения для самостоятельного разбора учащимися.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

Материально-технические:

- наличие рабочего места;
- непрерывный доступ в Internet;
- наличие программного обеспечения: Windows, Яндекс, RuTube;
- наличие мессенджеров;
- социальная сеть Вконтакте;
- приложение Maicrosoft teams.

Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, составить конспект занятий. подготовить музыкальный материал .

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок, место для занятий должно быть просторным , камера настроена на учащегося ,чтоб педагог видел учащегося в полный рост.

Список литературы:

Для педагога:

- 1.Базарова Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей – Л.: - Искусство, 1983.
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. С Барышникова.- С-Пб.,1996.

Для учащихся и родителей:

- 1.Васильева Е. Танец / Е. Васильева. – М.: Искусство, 1968.
- 2.Сидоров В. Современный танец. – М: Первина, 1992г.
3. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990