

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Принята на заседании
педагогического совета
« 23 » 09 2025г.
Протокол № 01



Утверждаю
директор МАУДО ДТД и М «Янтарь»
А.П. Толмачева
« 23 » 09 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмопластическая подготовка детей младшего возраста»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Фукина Наталия Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Калининград
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластическая подготовка детей младшего возраста» имеет физкультурно-спортивную направленность. Рассчитана на обучение детей от 5 до 18 лет. Срок реализации программы – 2 года.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на развитие танцевальных навыков, способствует физическому развитию данных и формирует в сознании ребенка нормы поведения в соответствии с законами красоты. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого из обучающихся.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей музыкально-ритмические упражнения, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

В данном случае программа предусматривает работу с танцевальными группами коллектива, а именно, предлагаемая программа построена так, чтобы дать учащимся дополнительные знания и навыки для более успешного освоения современных техник танца: эстрадный танец, джаз танец, модерн танец.

Учебный материал даётся с учётом возрастных особенностей.

Все занятия проводятся в виде танцевально-игрового тренинга, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог – режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активируя работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

— Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

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

— приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

— Устав учреждения

— Положение о порядке организации образовательной деятельности

- Положение об аттестации обучающихся
- Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

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

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.

Материально-технические условия.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Учебный кабинет (зал) с паркетным покрытием, предусмотренным для танцевальной деятельности детей.

Материально-технические:

Большое зеркальное полотно по периметру зала. Балетные станки. Музыкальная аппаратура – музыкальный центр с пультом управления, фонотека. Видеоаппаратура и видеоматериалы. Ноутбук. Костюмы, специальная обувь и сопутствующие аксессуары. Коврики спортивные.

Кадровые. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Данный курс дает возможность обучать детей, ранее не получавших хореографической подготовки.

При этом программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом, в каждом конкретном случае, состава студии, физических данных и возможностей обучающихся. Кроме того, предусматривает индивидуальные часы на подготовку отдельных концертных номеров.

Учебные группы сформированы с учетом возрастных и физиологических особенностей, строго по годам обучения.

Занятия по современному танцу состоят из трех частей: вступительная часть (постановка корпуса, разогрев стопы, пространственные перестроения с определением четкого ритмического рисунка, поклон), базовый экзерсис, партер на середине зала, кросс.

Данная образовательная программа направлена на формирование индивидуальной культуры танца каждого учащегося, овладение навыками импровизационного и композиционного развития танца в единстве индивидуального и ансамблевого мастерства исполнения.

Цель программы:

Развить творческие, интеллектуальные способности и нравственные качества ребёнка, помочь самоопределиваться и самоутвердиться в жизни.

Задачи:

Обучающие:

- расширить кругозор обучающихся в области современного танца
- сформировать танцевальные навыки и умения

Воспитательные:

- воспитывать специфическое отношение, ответственность за результат творческого труда
- формировать чувство коллективизма.
- воспитать нравственные качества детей: взаимопомощь, человечность, добросовестность, чувство патриотизма, гордости за свой народ.

Развивающие:

- содействовать развитию всесторонне развитой личности.
- развить чувство ритма.
- развить эмоциональную отзывчивость на музыку.
- развить танцевальную выразительность.
- развить координацию движений.
- совершенствовать исполнительское мастерство.

Мотивационные:

- создать комфортную обстановку на занятиях и мероприятиях;
- создать условия для сотрудничества и атмосферу доброжелательности в коллективе;
- развить активную деятельность детей;
- создать условия для социального и профессионального самоопределения обучающихся.

Основные задачи первого года обучения

Задачи I года обучения сводятся к отработке походки, осанки особое внимание уделяется пространственным перемещениям, т. к пространство зала использовать не умеют, теснятся. Научить принимать исходное положение, сдерживать движения, ожидая разрешения выполнять упражнение, концентрировать внимание на выполнение движений. координировать свои движения с музыкальным сопровождением. Основной вид деятельности – игра.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки - от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьирую известные элементы, осваивая более сложные по координации движения.

В процессе обучения индивидуальный подход к каждому учащемуся, приучать к словесным пояснениям, обращать внимание на положение ног (стремятся их сгибать), плеч (очень напрягают). Задачей I года следует считать развитие элементарной координации (на основе простейших движений), владение навыками перемещения в пространстве и музыкальности, т.е. научить согласовывать движение с музыкальными ритмами и темпами.

Музыкальное сопровождение с чётким ритмическим рисунком.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся должен знать:

- Исходные положения.
- Основные движения танцевально – игрового тренинга.
- Пространственные перемещения.

Обучающийся должен уметь:

- Свободно перемещаться в пространстве.
- Координировать свои движения с музыкальным сопровождением.
- Концентрировать внимание.
- Проявлять трудолюбие и целенаправленность в освоении и совершенствовании техники танца, сотрудничать и проявлять заботу и уважение друг к другу.

Обучающийся должен освоить основные понятия и термины

- Пространство зала, расположение точек.
- Колонна, шеренга, линия, круг.
- экзерсис, тренаж.
- партерная гимнастика.
- fleks, point.

В процессе работы в течение всего года необходимо развивать у обучающихся сознательное отношение к выполняемым заданиям. Путём увлекательного рассказа, яркого показа, этюдной работы сознательного сценического поведения и активного отношения к своему творчеству. Добиваться от обучающихся точного понимания своих действий как чисто сценических,

Основные задачи второго года обучения

В задачи второго года обучения входит медленное изучение каждого положения, позиции одного за другим и затем постепенное увеличение темпа и амплитуды. Уделяется внимание на:

- движение изолированных центров в "чистом виде",
- развитие подвижности позвоночника,
- взаимосвязь дыхания и движения,
- округленный и вытянутый позвоночник.

Усложняются пространственно - композиционные перестроения. Добиваться пластики движения, красоты и четкости.

Для развития общей выносливости увеличивается количество движений. Обязательно в уроке используется игра т. к в жизни детей этого возраста она продолжает занимать важное место.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. Осуществляется постепенный переход от медленных темпов к более быстрым.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся должен знать:

- Основные положения и позиции
- Основные положения на партере
- Пространственные перестроения.

Обучающийся должен уметь:

- Перемещаться в пространстве в четко заданном рисунке.
- Выполнять основные положения и позиции.
- Ритмично выполнять элементы разминки.
- Проявлять трудолюбие и целенаправленность в освоении и совершенствовании техники танца, сотрудничать и проявлять заботу и уважение друг к другу.

- Концентрировать внимание.

Обучающийся должен освоить основные понятия и термины:

- Изоляция.
- Contraction, release.
- Arch, curve.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
	Раздел «Музыкально-ритмические навыки»	12					
1.	Пространственно-композиционные перестроения. Ориентир в зале по точкам.	6	2	4	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Ритмопластический рисунок, пластические акценты.	6	2	4	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел «Ритмопластика»	12					
1.	Танцевальные движения.	6	2	4	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Танцевально – игровой тренинг.	6	2	4	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел «Творческая деятельность»	12					
1.	Постановочная работа.	6	2	4	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Этюды.	5	1	4	5	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
3.	Контрольный срез по итогам учебного года.	1	-	1	1	Самостоятельное выполнение движений	Флешка, магнитофон.
	ИТОГО:	36	11	25	36		

УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п\п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
	Раздел «Музыкально-ритмические навыки».	12					
1.	Пространственно-композиционные перестроения.	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Разогрев (станок).	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел «Основы современного танца».	12					
1.	Основные положения корпуса.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Изоляции.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
3.	Упражнения свингового характера.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
4.	Кросс.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел "Творческая деятельность".	12					
1.	Постановочная работа.	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Этюды.	5	1	3	5	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
3.	Контрольный срез по итогам учебного года.	1	-	1	1	Самостоятельное выполнение движений.	Флешка, магнитофон.
	Итого:	36	8	28	36		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Календарный учебный год начинается с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия)
2. Продолжительность учебного года в МАУДО ДТД и М «Янтарь»
начало учебного года:
 - 15 сентября 2025 года (для первого года обучения)
 - 1 сентября 2025 года (для второго и последующих лет обучения);

1. Объем образовательной нагрузки:

Количество учебных недель-36;

Количество учебных дней-36

Продолжительность каникул- нет;

Дата начала учебного года- 01.09

Дата окончания учебного года-31.05

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУДО ДТД и М «Янтарь». Занятия проводятся – по группам.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
	Раздел «Музыкально-ритмические навыки»	12					
1.	Пространственно-композиционные перестроения. Ориентир в зале по точкам.	6	2	4	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	1.1 Ориентировка в зале по точкам.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	1.2 Выполнение основных видов перестроений.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Ритмопластический рисунок, пластические акценты.	6	2	4	6		
	2.1 Разучивание музыкально – ритмических композиции.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	2.2 Соединение хлопков с музыкой.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел «Ритмопластика»	12					
1.	Танцевальные движения.	6	2	4	6		
	1.1 Упражнения на отдельные группы мышц.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	1.2 Упражнения различной сложности координации.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Танцевально – игровой тренинг.	6	1	5	6		
	2.1 Выполнение игровых композиций	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.

	Раздел деятельность»	«Творческая	12					
1.	Постановочная работа.		6	2	6	6		
	1.1 Прослушивание музыки.		4	1	2	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	1.2 Работа над техникой движения		2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Этюды.		5	1	4	5		
	2.1 Выполнение этюдов.		5	1	4	5	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
3.	Контрольный срез по итогам учебного года.		1	-	1	1	Самостоятельное выполнение движений	Флешка, магнитофон.
	ИТОГО:		36	11	25	36		

2 год обучения

№ п\п	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		всего	теория	практика			
	Раздел навыки».	12					
1.	Пространственно-композиционные перестроения.	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	1.1 Пространственно-композиционные перестроения во время ходьбы и бега.	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Разогрев (станок).	6	1	5	6		
	2.1 Выполнение движений у станка.	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел «Основы современного танца».	12					

1.	Основные положения корпуса.	4	1	3	4		
	1.1 Выполнение основных положений на партере.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Изоляции.	2	1	1	2		
	2.1 Выполнение изоляции.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
3.	Упражнения свингового характера.	2	1	1	2		
	3.1 Выполнение основных видов упражнений.	2	1	1	2	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
4.	Кросс.	4	1	3	4		
	4.1 Выполнение комбинаций.	4	1	3	4	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
	Раздел "Творческая деятельность".	12					
1.	Постановочная работа.	6	1	5	6		
	1.1 Работа над техникой движений.	6	1	5	6	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
2.	Этюды.	5	1	4	5		
	2.1 Выполнение этюдов.	5	1	4	5	Практическая работа.	Флешка, магнитофон.
3.	Контрольный срез по итогам учебного года.	1	-	1	1	Самостоятельное выполнение движений.	Флешка, магнитофон.
	Итого:	36	8	28	36		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

первый год обучения

Раздел «Музыкально-ритмические навыки», 12 ч

1. Пространственно-композиционные перестроения. Ориентировка в зале по точкам. 6 ч.

Цели и задачи. Научить ориентироваться в пространстве по точкам, находить своё место. Развивать сознательное умение ориентироваться в пространстве.

Содержание Выполнение основных видов перестроений. Освоение пространства.

Практическая работа.

Большинство композиций исполняются в свободном построении. Показ движений в «зеркальном отражении». Подражая педагогу, дети выполняют движение в заданном направлении (вправо, влево, вперёд, назад). При этом педагог обязательно обозначает это направление словом: «Поворот направо, приставной шаг, влево»). Связь слова и мышечного ощущения направления движения способствует закреплению этих понятий.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг, творческие задания.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение перестроений, по заданию педагога и произвольно.

Оборудование. Магнитофон. Фортепиано. Г. Гладков «Песня о зарядке».

2. Ритмический рисунок, пластические акценты, 6 ч.

Цели и задачи. Научить хлопать под музыку с разнообразным ритмическим рисунком.

Содержание. Соединение хлопков с музыкой. Прослушивание музыкальных фрагментов с последующим анализом. Исполнение хлопков в характере музыки. Музыкальная грамота: построение музыкальной фразы, характер счета 4/4, 3/4, 2/4. Три жанра музыки (марш, песня, танец).

Практическая работа. Разучивание музыкально-ритмических композиций.

Прослушивание музыкальных фрагментов: музыка из к/ф «Львёнок и черепаха», «Четыре таракана и сверчок» с последующим исполнением.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг, творческие задания.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение задания без помощи педагога.

Оборудование. Фортепиано, магнитофон, музыкальные произведения: Г. Кен фокстрот «Да, да.»

Раздел «Ритмопластика». 12 ч.

1. Танцевальные движения. 6 ч.

Цели и задачи. Научить последовательному выполнению основных элементов джазового танца, ритмопластической гимнастики.

Содержание. Последовательное выполнение движений.

Практическая работа. Учащиеся на середине зала выполняют основные элементы:

- упражнения для рук, кистей и пальцев.
- упражнения для плеч
- упражнения для головы
- упражнения для корпуса

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая и индивидуальная работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение упражнения.

Оборудование. Магнитофон, СД. Музыкальные фрагменты. А. Журбин «Смешной человечек».

2. Танцевально – игровой тренинг. 6 ч.

Цели и задачи. Ознакомление обучающихся с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

Содержание. Последовательное и осмысленное выполнение движений

Практическая работа.

Выполнение игровых композиций:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве
- построение в круг

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение упражнения.

Оборудование. Фортепиано. Музыка. А. Спадавеккиа из к/ф «Золушка», «Добрый жук».

Раздел «Творческая деятельность». 12 ч.

1. Постановочная работа, 6 ч.

Цели и задачи. Передать через пластику движений, танцевальный образ хореографической постановки.

Содержание. Чёткое и последовательное исполнение хореографической постановки.

Практическая работа. На первом этапе постановочной работы сначала прослушивается музыка, затем подбираются танцевальные вариации, соответствующие музыкальному материалу, хореографическому образу. Определяется рисунок танца

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг, творческие задания.

Виды деятельности обучающихся. Групповая и индивидуальная работа.

Формы контроля. Концертная деятельность.

Оборудование. Магнитофон.

2.Этюды. 5 ч.

Цели и задачи: активизировать действия детей, развить их внимание, координацию движений, творческое воображение.

Содержание: Последовательное и осмысленное выполнение этюдов.

Практическая работа: проводятся игровые танцы под музыку: "Художник», «Перелёт птиц", "Шторм и море", "Кот и мыши", "Чей кружок быстрее соберется".

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг, творческие задания.

Виды деятельности обучающихся: Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение этюдов.

Оборудование. Фортепиано, магнитофон.

3. Контрольный срез знаний по итогам учебного года,1ч.

(Тестирование, контрольный урок, участие в конкурсах).

Цели и задачи. Анализ проделанной работы.

Содержание. Проведение открытых уроков, отчётных концертов, участие в конкурсах.

Практическая работа. Исполнение экзерсиса, танцевальных вариаций, партерной гимнастики, хореографических номеров.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение движения.

Оборудование. Магнитофон, фортепиано.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **второй год обучения**

Раздел «Музыкально- ритмические навыки», 12 ч.

1. Пространственно-композиционные перестроения. 6 ч.

Цели и задачи. Развить сознательное умение ориентироваться в пространстве, развить у детей способность быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации.

Содержание. Освоение пространственных перестроений.

Практическая работа. Пространственные перестроения во время ходьбы или бега, подскоках, из круга в несколько кругов, в рассыпную, из линии в несколько линий, друг за другом, парами. По мере усвоения комбинируя в танцевальные композиции.

Способы передвижения:

- шаг, бег, прыжок.
- ползком, на четвереньках, перекаты, колеса.

свободное передвижение группы по классу, используя какую- либо форму шага. **Формы и методы обучения:** Беседа, тренинг, творческие задания.

Виды деятельности. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение движения.

Оборудование. Магнитофон, фортепиано. Г Гладков «Песня о зарядке».

2. Разогрев. 6 ч.

Цели и задачи. Привести в "рабочее" состояние все мышцы тела.

Содержание. Последовательное выполнение движений. Выполняя сочетания упражнений, исполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе.

Практическая работа. На втором году обучения разогрев начинается у станка. Упражнения выполняются в четкой последовательности:

- стопа и ахиллесово сухожилие.(prance, pas tortille, catch step)
- коленный сустав.
- тазобедренный сустав.

позвоночник. (flat back, flat back с plie, body roll).

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение задания без помощи педагога.

Оборудование. Фортепиано, магнитофон

Музыкальные произведения: А. Журбин «Смешной человечек», итальянская народная песня «Четыре таракана и сверчок»

Раздел «Основы современного танца». 12 ч.

1. Основные положения корпуса. 4 ч.

Цели и задачи. Научить четкому, осознанному выполнению.

Содержание. Четкое исполнение позиций и положений на паркете.

Практическая работа. Прорабатываются на паркете:

- контракция
- положения корпуса:наклоны торса (side stretch), изгибы торса (curve. arch).

Упражнения начинаются с исходных положений и соответствуют основным упражнениям ритмической разминки.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая и индивидуальная работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение упражнения.

Оборудование. Магнитофон, СД. Музыкальные фрагменты.

2. Изоляции.2ч.

Цели и задачи. Добиваться что бы во время движения одного центра не двигался другой.

Содержание. Последовательное и осмысленное выполнение движений

Практическая работа. В первом полугодии изоляции на середине зала изучаются в «чистом виде «двумя способами: медленное сжатие расширение или резко достичь максимального положения. Во втором полугодии соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

- голова
- плечи
- грудная клетка

- таз (пелвис)
- руки, ноги.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение упражнения.

Оборудование. Фортепиано. Магнитофон.

3. Упражнения свингового характера. 2 ч.

Цели и задачи. Добиться достаточной свободы и расслабленности позвоночника.

Содержание. Осознанное, последовательное выполнение движений

Практическая работа . Выполняются два вида упражнений:

- drop (падение)
- swing (раскачивание)

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля . Самостоятельное выполнение движения.

Оборудование. Фортепиано, магнитофон.

4. Кросс. 4ч.

Цели и задачи. Познакомить с основными видами шагов, прыжков, вращений

Содержание. Последовательное и осмысленное выполнение движений

Практическая работа. Виды шагов:

- шаги примитива (tap step, camel walk).
- шаги в джаз манере.(шаги с носка на demi plie, на полупальцах, скрестные шаги, в координацию с руками)

Простейшие прыжки:

- с двух ног на две на одну (jump).
- с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- с одной ноги на ту же ногу (hop).
- с поджатыми
- лягушка.
- разножка.

Повороты выполняются на месте и с продвижением в пространстве.

- Повороты на двух ногах (трехшаговый поворот)
- corkscrew- аналогичны soutenu en tournant.
- tour chaine.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности обучающихся. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение движения.

Оборудование. Фортепиано, магнитофон.

Раздел «Творческая деятельность», 12ч.

1. Постановочная работа. 6 ч.

Цели и задачи. Передать через пластику движений, танцевальный образ хореографической постановки.

Содержание. Чёткое и последовательное исполнение хореографической постановки.

Практическая работа. На первом этапе постановочной работы сначала прослушивается музыка, затем подбираются танцевальные вариации, соответствующие музыкальному материалу, хореографическому образу. Определяется рисунок танца

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг, творческие задания.

Виды деятельности обучающихся. Групповая и индивидуальная работа.

Формы контроля. Концертная деятельность.

Оборудование. Магнитофон

2. Этюды. 5 ч.

Цели и задачи. Исследование возможностей тела к движению.

Содержание: Развитие восприятия движения.

Практическая работа. Тема: "Гравитация и вес":

- Амеба",
- "Пол как партнер",
- "Орангутанг""
- Зеркало", "
- Кукловод"

.Тема: "Парная импровизация":

- "Контакт с партнером различными точками тела",
- "Импульс".

Тема: "Взаимосвязь дыхания и движения":

- "Упражнения настройки на дыхание.

Тема: Импровизационный поиск движений:

- Импровизация на основе основных видов изолированных движений.
- поиск движений рук.
- поиск движений ног.

Тема: Кординация и взаимодействие частей тела.

- Взаимодействие рук, руки и части тела
- Рисовать в пространстве.
- развитие простого движения.

Тема: Взаимодействие в группе.

- "Знакомство",
- " Лабиринт".
- Треугольник"

Тема: Дизайн пространства.

- Падающие точки.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг, творческие задания.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение движения.

Оборудование. Фортепиано. Магнитофон.

3. Контрольный срез по итогам учебного года.1 ч.

(Тестирование, контрольный урок, участие в конкурсах).

Цели и задачи. Анализ проделанной работы.

Содержание. Проведение открытых уроков, отчётных концертов, участие в конкурсах.

Практическая работа. Исполнение экзерсиса, танцевальных вариаций, партерной гимнастики, хореографических номеров.

Формы и методы обучения: Беседа, тренинг.

Виды деятельности. Групповая работа.

Формы контроля. Самостоятельное выполнение движения.

Оборудование. Магнитофон, фортепиано.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности	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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития

дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога:

1. Андреева. Ю. Танцтерапия. Москва. Санкт-Петербург. «Диля» 2005г.
2. Громов Ю. И. Танец и его роль воспитании пластической культуры актёра.
3. Иванова Д.М. 2005г. Методика по джаз–танцу ведущего педагога кафедры хореографии СПбГУП
4. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция и постановка современного танца: Учебно-методическое пособие.-М.:МГУКИ, 2007г.
5. Общая психология. Редакторы: Богословский В.В. Ковалёв А.Т. Степанова А. –М.: Просвещение, 1981.
6. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания. Издательство Алтайской государственной академии культуры и искусства. 2010
7. Ягодинский В.Н. «Ритм, Ритм, Ритм» - М.: Наука 2005.