

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования - центр «Лик»



Принята на заседании
Методического совета
МБУ ДО – центр «Лик»
Протокол № 6 от «18» 08 2025г.

Утверждено
Директор
МБУ ДО – центр «Лик»
Приказ № 132 от «19» 08 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ «РАДИУС»

Направленность: художественная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6 - 12 лет.

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Акулова Алевтина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Название программы	Эстрадный танец «Радиус»
Составитель программы	Акулова Алевтина Николаевна
Вид программы	модифицированная
Направленность деятельности	художественная
Форма реализации программы	Очная, групповая
Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	6 - 12 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся школьного возраста
Уровень освоения программы	Стартовый
Краткая аннотация программы	В результате обучения по программе, обучающийся раскрывает природные задатки и творческий потенциал.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа коллектив эстрадного танца «Радиус» разработана на основе программ по ритмике школ искусств и танцевальных коллективах. (Программа Развитие ребенка средствами хореографий. Дворец молодежи 2006 г., Программа Ритмика для начальной и средней школы. М. 1997 г.). Программа предназначена для дополнительного образования детей от 6 до 12 лет, рассчитана на 2 года обучения. Программа вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Особенность программы состоит в том, что большая часть занятия опирается на партерный экзерсис, растяжку и прыжки, также предусмотрен отдельный блок сценического движения и постановочной работы, просмотр видео - материала и импровизацию.

Актуальность программы определена социальным заказом и базируется на основе анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги. Занятия хореографией – это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Настоящая программа занятий в коллективе эстрадного танца «Радиус» предполагает комплексный подход в обучении детей школьного возраста основам музыкальной грамоты, движению и танцу.

Направленность программы Эстрадный танец «Радиус» направлена на приобщение обучающихся к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, приобретение основ исполнения ритмики, партерной гимнастики, классического танца. Занятия по программе предусматривает гармоничное сочетание искусства и спорта, которое развивает все группы мышц, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Программа продолжительная, одноуровневая, по форме организации – является групповой, общедоступной.

Отличительная особенность в том, что программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных и направлена на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

«Я хочу танцевать» — это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

Программа отличается от программ Школ искусств тем, что обучение здесь доступно большему кругу детей, нет специального отбора, значительно меньше объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся.

Программа адресована детям 6-12 лет без специальной подготовки, но увлекающихся танцами и желающими научиться красиво танцевать. Как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец – это творчество, танец – это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстрадный танец помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбию.

Занятия по данной программе способствуют удовлетворению потребности в регулярной физической нагрузке, удовлетворяют интерес к познанию мира танца, способствуют развитию эстетического и художественного вкуса. Учитывая возрастные особенности обучающихся, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Эстрадный танец «Радиус» учебный материал дается в интегрированной, игровой форме. На занятиях чередуются разные виды музыкально - ритмической деятельности: музыкально - ритмические игры, этюды, партерная гимнастика. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Педагог проявляет индивидуальный подход к каждой конкретной группе обучающихся, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности.

Необходимым условием для зачисления является наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе 15-25 человек.

Цель программы: развитие мотивации личности к познанию и творчеству средствами хореографического искусства.

укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение начальным навыкам танцевального искусства
- знакомство с предметом хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- знакомство с понятиями: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности в движениях;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- укрепление физического и психического здоровья

Воспитательные:

- воспитание коллективизма и формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Формы контроля усвоения программы:

- Проведение открытых занятий - 2 раза в год
- Участие в праздничных концертах, хореографических фестивалях и конкурсах.
- Участие в отчетном концерте коллектива.

Срок реализации программы 2 года

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом между занятиями 10 минут. Продолжительность одного часа занятия для обучающихся 6-7 лет - 30 минут, для обучающихся 8-12 лет - 45 минут.

Год обучения	Количество часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	144	Стартовый	Дает возможность обучающимся попробовать себя в танцевальном искусстве, знакомит с основными понятиями, терминами и определениями в данной предметной области

2 год обучения	144 часа		В результате обучения, по программе, обучающиеся познакомятся с миром танца, научатся естественно двигаться, у них будет развито чувство ритма, любовь к музыке и танцу.
Итого:	288 часов		

Распределение количества часов:

I год обучения – 144 часа (4 часа *36 недель)

II год обучения – 144 часа (4 часа *36 недель)

Форма обучения: очно, дистанционно (при необходимости).

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: учебное занятие, открытое занятие, беседа, поход в театр, концерт.

В процессе образовательной деятельности используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Занятия организуются в форме:

- учебное занятие, тренаж;
- открытое занятие.

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ
1 год обучения
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - 144 часа в год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Вводное организационное занятие	2	2		беседа
2.	Танцевальная азбука	6	2	4	беседа
3.	Разминка на середине	18	2	16	наблюдение, беседа, открытое занятие
4.	Разминка по кругу	18	2	16	наблюдение, беседа, открытое занятие
5.	Партерная гимнастика (индивидуальные коврики)	18	2	16	наблюдение, беседа, открытое занятие
6.	Растяжка (стрейчинг)	8	2	6	наблюдение, беседа, открытое занятие
7.	Прыжки	6	2	4	наблюдение, беседа, открытое занятие
8.	Разучивание элементов классического танца	9	4	5	наблюдение, беседа, открытое занятие
9.	Разучивание элементов народного танца	12	4	8	наблюдение, беседа, открытое занятие
10.	Игры на развития воображения, мышления.	6	1	5	наблюдение, беседа
11.	Разучивание танцевальных этюдов	20	6	14	концерт, конкурс
12.	Работа над танцевальным репертуаром	20	4	16	концерт. конкурс
13.	Виды и жанры хореографии	1	1		беседа, опрос
Итого		144	34	110	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Тема 1. Вводное организационное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Беседа на тему роль эстрадного танца в нашей жизни. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Взаимоотношение «педагог – обучающийся», отношение между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Порядок проведения занятия.

Практика: Расстановка детей в танцевальном классе. Разучивание поклона. Первичная диагностика.

Тема 2. Танцевальная азбука.

Теория: Просмотр видео материалов о великих танцорах и разных танцевальных направлениях. Знакомство обучающихся с начальными понятиями танцевальной музыкальной азбуки (ритм, такт, музыкальная фраза). Прослушивание музыкальных произведений.

Практика:

- постановка корпуса;
 - знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция, шахматный порядок.
 - построение и передвижение в танцевальном зале.
 - точки в танцевальном зале
 - прохлопывание музыкальных отрезков произведения.
 - упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге.
- Равнение в колонне, шеренге.

Тема 3. Разминка на середине (игро – ритмика).

Теория: Проводится на каждом занятии в течении 5 мин, в виде «Статического танца» в стиле аэробики. Проводится под современную детскую популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Практика: Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений 4-8 раз, на 4, 8 счетов. Включаются изучение основных позиции рук, ног.

Нагрузка регулируется в зависимости от насыщенности занятия.

Задачи: развитие координации, памяти и внимания, умение «Читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Тема 4. Разминка по кругу.

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

-танцевальные шаги (легкий с носка), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг марша, шаг перекат, приставной шаг;
-подскоки, галоп, перескоки, бег, шоссе, хлопки;
-наклоны корпуса.
-бег со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде

Задачи: развитие координации, памяти и внимания, умение «Читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Тема 5. Партерная гимнастика

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

И.П. Сидя на коврик:

- упражнения для стопы «Клювик – утюжок» (сокращение и вытягивание стопы в положения VI и I позиций ног);
- упражнения для стопы «солнышко» (вращение стоп по часовой и против часовой стрелки)
- «Складочка» (Корпус прижимается к вытянутым ногам, кисти рук тянуться к носочкам, колени не сгибаем)
- «Паровозик» (активное продвижение вперед, раскачиваясь с права бедра на левое на 8м счетов – сигнал, активное движение с продвижением назад 8м счетов - сигнал)
- «бабочка» - пятки и носочки прижаты друг другу, колени в стороны, бедро прижато к полу, 8м счетов тянется к солнышку, 8м счетов прячемся в цветочек)
- «Неваляшка» (из положения бабочка перекаты – бочок, спина, бочок)
- «уголочек» (подъем ног на 45 градусов, ноги прямые, стопы вытянуты, руки в стороны)
- «Мишка» (колени прижаты к груди и обхват руками, катаемся на спинку и обратно в сходное положение)

И.П. Лежа на спине:

- «Велосипед» - ноги вытягиваем и сгибаем по очередно
- «Ножницы» (смена вытянутых ног «заноски», поднимаем на верх на 8м счетов, угол 90 градусов и отпускаем в исходное положение на 8м счетов)
- «Зонтик» (на 1-2 ноги поднимаем в угол 90 градусов, 3-6 разводим в стороны на 180 градусов, на 7-8 поднимаем в угол 90 градусов и отпускаем в исходное положение.)
- «Березка» (поднимаем ноги в угол 90 градусов, с подъёмом корпуса на лопатки, руки согнуты в локтях, поддерживают поясницу)
- «Книжечка» (закидываем прямые сомкнутые ноги за голову, угол 90 градусов, носочки касаются пола, колени не сгибаем)

- «Мостик» (подъем корпуса, на вытянутые руки и ноги)

И.П. Лежа на животе:

- «Русалочка» (стопы выворотно в первой позиции, прогиб в шейном отделе, лопатках, пояснице)
- «Лягушка» (достать носочками до головы)
- «Лодочка» (раскачивания корпуса, закидываем поочередно руки, затем ноги)
- «Корзиночка» (руками обхватываем стопы и тянемся вверх)

Задача: постановка корпуса, рук, ног и головы. Развитие элементарных навыков координации движения, развития выворотности и гибкости, укрепление мышечного каркаса.

Тема 6. Растяжка (стрейч)

Проводиться на каждом занятии в течении 10-15 мин

И.П. сидя на ковриках ноги разведены в стороны на 180 градусов, руки в стороны, спина прямая.

- наклоны поочередно в права и лево (достать ухом колено)
- наклон вперед (прижаться животом к полу)
- наклоны вправо и влево с до ворота корпуса (прижаться носом к колену)

И.П. стоя у станка

- поднимаем поочередно правую и левую ногу на 180 градусов и удерживаем 8м счетов
- шпагат (правая, поперечный, левая, поперечный)

Задача – развитие выворотности и эластичности мышц.

Тема 7. Разминка на середине зала – прыжки, шине, колесо.

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

- прыжки (поджатый, разножка, соте);
- повороты - шине
- колесо

Задача: развитие прыжковой технике, отталкивание, легкость, координация, ощущения себя в пространстве.

Тема 8. Разучивание элементов классического танца

Теория: Элементарные сведения о классическом танце. Понятие об экзерсисе. Понятие Пор де бра. Основные позиции рук, ног. Наглядный показ упражнений.

Практика:

- позиции ног
- позиции рук
- пордебра
- релеве

Тема 9. Разучивание элементов народного танца.

Теория: беседа на тему: «Русский танцевальный фольклор». Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика:

- позиции и положения ног,
- положения и позиции рук,
- переменный ход, хороводный шаг, тапотушки
- ковырялочка
- гармошка

Тема 10. Игры на развития воображения, мышления.

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры

Практика: «Мамины помощницы» (стирка, печем пирожки), «День, день, заходите в магазин...», «Море волнуется раз...», «Иголка и нитка».

Тема 11. Разучивания танцевальных этюдов.

Теория: Анализ музыкального образа. Беседа о жанре музыки. Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- танцевальные этюды на развитие внимания и пластики;
- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов.

Тема 12. Работа над танцевальным репертуаром.

При подготовке танцевальных постановок учитываются интересы детей, их подготовленность к восприятию произведения. Идея постановки имеет воспитывающее значение, оказывает влияние на формирования сознания детей.

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: Отработка танцевальных номеров: повторение танцевальных элементов, связок, движение в танце.

Задача: увлечь, заинтересовать детей, удовлетворить их потребность в движении.

Тема 11. Виды и жанры хореографии

Теория: Беседа «Виды и жанры хореографии»

Практика: посещение театра Оперы и балета, просмотр видео материала, посещение концертов.

Видео- материал подбирается, учитывая возраст детей и их восприятия. Несет за собой обучающий характер. Это могут быть личные выступления, выступления других коллективов.

Задача: получение нового опыта, заряда эмоции, совместный просмотр и последующее обсуждения, выделяя плюсы и минусы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа– 144 часа в год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное организационное занятие	2	2		беседа
2.	Танцевальная азбука	6	2	4	беседа
3.	Разминка на середине (изоляция)	18	2	16	наблюдение, беседа, открытое занятие
4.	Разминка по кругу	18	2	16	наблюдение, беседа, открытое занятие
5.	Партерная гимнастика (индивидуальные коврики)	18	2	16	наблюдение, беседа, открытое занятие
6.	Растяжка (стрейчинг)	8	2	6	наблюдение, беседа, открытое занятие
7.	Прыжки	6	2	4	наблюдение, беседа, открытое занятие
8.	Разучивание элементов классического танца	9	4	5	наблюдение, беседа, открытое занятие
9.	Разучивание элементов народного танца	12	4	8	наблюдение, беседа, открытое занятие
10.	Кросс	6	1	5	наблюдение, беседа, открытое занятие
11.	Разучивание танцевальных этюдов	20	6	14	концерт, конкурс
12.	Работа над танцевальным репертуаром	20	4	16	концерт. конкурс
13.	Виды и жанры хореографии	1	1		беседа, опрос
Итого		144	34	110	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

Тема 1. Вводное организационное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Беседа на тему роль эстрадного танца в нашей жизни. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Взаимоотношение «педагог – обучающийся», отношение между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Порядок проведения занятия.

Практика: Расстановка детей в танцевальном классе. Разучивание поклона. Первичная диагностика.

Тема 2. Танцевальная азбука.

Теория: Просмотр видео материалов о великих танцорах и разных танцевальных направлениях. Знакомство обучающихся с начальными понятиями танцевальной музыкальной азбуки (ритм, такт, музыкальная фраза). Прослушивание музыкальных произведений.

Практика:

- постановка корпуса;
 - знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция, шахматный порядок.
 - построение и передвижение в танцевальном зале.
 - точки в танцевальном зале
 - прохлопывание музыкальных отрезков произведения.
 - упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге.
- Равнение в колонне, шеренге.

Тема 3. Разминка на середине. (изоляция)

Теория: Проводится на каждом занятии в течении 5 -10 мин, стоя на середине зала.

Изоляция головы:

1. Наклоны вперед, назад, в стороны
2. Крест
3. Поворот
4. Полукруг
5. Круг
6. Sundari (смещение)

Изоляция плеч:

1. Подъем плеча вверх
2. Твист (резкая смена направления движения плечами)
3. Шейк (волнообразное движение плеч)
4. Крест
5. Квадрат
6. Полукруг
7. Круг

Изоляция грудной клетки:

1. Движение из стороны в сторону
2. Движение вперед – назад
3. Крест
4. Квадрат
5. Полукруги
6. Круги

Изоляция бедер:

1. Движение из стороны в сторону
2. Движение вперед – назад
3. Подъем одного бедра
4. Shimmy (спиральное закручивание бедер)
5. Крест
6. Квадрат
7. Полукруг
8. Круг
9. Восьмерка

Изоляция ног:

1. Круговые движения стоп
2. Сокращение стоп

На основании основных упражнений составляются комбинации.

Практика: Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений 4-8 раз, на 4, 8 счетов. Включаются изучение основных позиции рук, ног, корпуса.

Нагрузка регулируется в зависимости от насыщенности занятия.

Задачи: научить детей изолировать каждую часть тела по отдельности, развитие координации, памяти и внимания, умение «Читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Тема 4. Разминка по кругу.

Теория: объяснение правил выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, пояснение выполняемых упражнений (корректировка).

Практика:

-танцевальные шаги (легкий с носка), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг марша, шаг перекат, приставной шаг;
-подскоки, галоп, перескоки, бег, шоссе, хлопки;
-наклоны корпуса.
-бег со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде

Задачи: развитие координации, памяти и внимания, умение «Читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Тема 5. Партерная гимнастика

Проводиться на каждом занятии, в течении 20 мин.

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

И.П. Сидя на коврик:

- упражнения для стопы «Клювик – утюжок» (сокращение и вытягивание стопы в положения VI и I позиций ног);
- упражнения для стопы «солнышко» (вращение стоп по часовой и против часовой стрелки)
- «Складочка» (Корпус прижимается к вытянутым ногам, кисти рук тянутся к носочкам, колени не сгибаем)
- «Паровозик» (активное продвижение вперед, раскачиваясь с права бедра на левое на 8м счетов – сигнал, активное движение с продвижением назад 8м счетов - сигнал)
- «бабочка» - пятки и носочки прижаты друг другу, колени в стороны, бедро прижато к полу, 8м счетов тянется к солнышку, 8м счетов прячемся в цветочек)
- «Неваляшка» (из положения бабочка перекаты – бочок, спина, бочок)
- «уголочек» (подъем ног на 45 градусов, ноги прямые, стопы вытянуты, руки в стороны)
- «Мишка» (колени прижаты к груди и обхват руками, катаемся на спинку и обратно в сходное положение)

И.П. Лежа на спине:

- «Велосипед» - ноги вытягиваем и сгибаем по очередно
- «Ножницы» (смена вытянутых ног «заноски», поднимаем на верх на 8м счетов, угол 90 градусов и отпускаем в исходное положение на 8м счетов)
- «Зонтик» (на 1-2 ноги поднимаем в угол 90 градусов, 3-6 разводим в стороны на 180 градусов, на 7-8 поднимаем в угол 90 градусов и отпускаем в исходное положение.)
- «Березка» (поднимаем ноги в угол 90 градусов, с подъёмом корпуса на лопатки, руки согнуты в локтях, поддерживают поясницу)
- «Книжечка» (закидываем прямые сомкнутые ноги за голову, угол 90 градусов, носочки касаются поло, колени не сгибаем)
- «Мостик» (подъем корпуса, на вытянутые руки и ноги)

И.П. Лежа на животе:

- «Русалочка» (стопы выверотно в первой позиции, прогиб в шейном отделе, лопатках, пояснице)
- «Лягушка» (достать носочками до головы)
- «Лодочка» (раскачивания корпуса, закидываем поочередно руки, затем ноги)
- «Корзиночка» (руками обхватываем стопы и тянемся верх)

Задача: постановка корпуса, рук, ног и головы. Развитие элементарных навыков координации движения, развития выворотности и гибкости, укрепление мышечного каркаса.

Тема 6. Растяжка (стрейч)

Проводиться на каждом занятии в течении 10-15 мин

И.П. сидя на ковриках ноги разведены в стороны на 180 градусов, руки в стороны, спина прямая.

- наклоны поочередно в права и лево (достать ухом колено)
- наклон вперед (прижаться животом к полу)
- наклоны вправо и влево с до ворота корпуса (прижаться носом к колену)

И.П. стоя у станка

- поднимаем поочередно правую и левую ногу на 180 градусов и удерживаем 8м счетов

- шпагат (правая, поперечный, левая, поперечный)

Задача – развитие выворотности и эластичности мышц.

Тема 7. Разминка на середине зала – прыжки, шине, колесо.

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

- прыжки (поджатый, разножка, соте);
- повороты - шине
- колесо

Задача: развитие прыжковой технике, отталкивание, легкость, координация, ощущения себя в пространстве.

Тема 8. Разучивание элементов классического танца

Теория: Элементарные сведения о классическом танце. Понятие об экзерсисе. Понятие Пор де бра. Основные позиции рук, ног. Наглядный показ упражнений.

Практика:

- позиции ног
- позиции рук
- пордебра
- релеве

Тема 9. Разучивание элементов народного танца.

Теория: беседа на тему: «Русский танцевальный фольклор». Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика:

- позиции и положения ног,
- положения и позиции рук,
- переменный ход, хороводный шаг, тапотушки
- ковырялочка

-гармошка

Тема 10. Кросс.

Проводиться на каждом занятии в течении 15 мин.

Прыжки:

1. Assemble (ассамблее)
2. Ноп (хоп)
3. Jump (джамп)
4. Жете (шпагат в воздухе)
5. Ножницы

Шаги:

1. Батафога
И.П. лицом в анфас
1. циркуль
2. спираль

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения

Задачи: развитие силы мышц ног, координации, легкости, выворотности.

Тема 11. Разучивания танцевальных этюдов.

Теория: Анализ музыкального образа. Беседа о жанре музыки.

Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- танцевальные этюды на развитие внимания и пластики;
- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов.

Тема 12. Работа над танцевальным репертуаром.

При подготовке танцевальных постановок учитываются интересы детей, их подготовленность к восприятию произведения. Идея постановки имеет воспитывающее значение, оказывает влияние на формирования сознания детей.

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: Отработка танцевальных номеров: повторение танцевальных элементов, связок, движение в танце.

Задача: увлечь, заинтересовать детей, удовлетворить их потребность в движении.

Тема 11. Виды и жанры хореографии

Теория: Беседа «Виды и жанры хореографии»

Практика: посещение театра Оперы и балета, просмотр видео материала, посещение концертов.

Видео- материал подбирается, учитывая возраст детей и их восприятия. Несет за собой обучающий характер. Это могут быть личные выступления, выступления других коллективов.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы эстрадный танец «Радиус» - начало у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Предметные

- знать названия основных танцевальных движений и элементов;
- знать терминологию партерного экзерсиса;
- знать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе простейших танцевальных движений.

Личностного самосовершенствования.

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- воспринимать танцевальную музыку;
- координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды.

Метапредметные

- Уметь ориентироваться в ограниченном пространстве;
- Понимать культуру поведения и общения;
- Обладать грамотным исполнением программных движений;

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Формы аттестация/ контроля обучающихся и оценочные материалы

- первичная диагностика: выполнение контрольных заданий.
- промежуточная аттестация – в конце каждого полугодия (зачет по темам)
- итоговая аттестация – по результатам освоения программы (отчетный концерт зачет по темам)

Формы проведения аттестации.

Для отслеживания и контроля результатов обучения проводятся:

- открытые занятия, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- по пройденным темам проводится опрос, тестирование, контрольное задание.
- отчетные концерты, который проходит в конце учебного года, где обучающиеся показывают все чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.

Механизм выявления образовательных результатов.

Критерии оценки результатов программы (Приложение 1)

Образовательные результаты фиксируются способом «педагогическое наблюдение», тестирование.

Достижение поставленных воспитательных и развивающих задач выявляется наблюдением и фиксацией проявлений обучающихся в коллективе.

Дисциплина, опоздание, культура поведения, форма одежды

Подведение итогов реализации программы проходит с использованием публичной формы презентации: открытое занятие.

Выявление талантливых или проявивших выдающиеся способности обучающихся проводится путем наблюдения.

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

1	Хореографический станок	5 шт
2	Зеркала	7 шт
3	Коврик для растяжки	25 шт
4	Кирпичи для растяжки	25шт
5	Музыкальный центр	1 шт
6	Планшет с записями	1 шт

Методическое обеспечение программы

I. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

Аспект передачи и восприятие учебной информации:

- словесный (беседа диалоги, объяснения);
- наглядный (показ, разбор на примере);
- практический (самостоятельное, в паре, в микро-группе).

Логический аспект:

- дедуктивный метод.

II. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- создание «ситуации успеха»;
- изучение правил и приучение к выполнению установленных правил;
- эмоциональное воздействие.

III. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- методы устного контроля и самоконтроля.
- методы взаимоконтроля.

IV. Методы воспитания.

– Метод формирования познания (убеждение: объяснение, рассказ, пример).

– Метод стимулирования (мотивации: оценка, поощрение).

Дидактическое обеспечение: наглядное пособие по хореографии (схемы выполнения упражнений, информационные карточки, видеоматериал (Приложение 2).

Требования к одежде: форма для занятий - гимнастический купальник, танцевальная юбка, носки, балетки. Концертные костюмы и обувь.

Дополнительное оборудование, обеспечиваемое родителями

1. Гимнастические коврики.

2. Форма для занятий (гимнастический купальник, шорты (велосипедки), танцевальная юбка, носки), балетки.

3. Концертные костюмы и обувь.

Кадровое обеспечение реализации программы

Программу реализует педагог дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, (соответствующей профилю программы), 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

Сведения о составителе

Акулова Алевтина Николаевна

Должность: педагог дополнительного образования.

Образование: 2007г. Свердловский Областной Музыкально – Эстетический Педагогический Колледж, по специальности - педагог дополнительного образования в области хореографии.

Список литературы

Нормативные правовые акты и локальные нормативные акты Центра

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 р-г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н ;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
9. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики

Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

13. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – центр «Лик» утвержденные Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.

14. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО-центр «Лик» утвержденное Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.

15. Устав МБУ ДО – центр «Лик»

Литература для педагога:

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. С/П; М. 2006 г.
2. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М. 1986 г.
3. Дневник по педагогической практике Акуловой А.Н. 2007 г.
4. Программа Развитие ребенка средствами хореографий. Дворец молодежи 2006 г
5. Программа Ритмика для начальной и средней школы. М. 1997 г.
6. Словарь терминов все о балете. Екатеринбург 2005 г.

Литература для обучающихся:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Александрова Н. «Танцы. Мини-энциклопедия для детей» - ВHV 2018г.

Интернет ресурсы

1. Сайт видео-курсов педагогов URL: <https://dancehelp.ru/> [Интернет ресурс]

Протокол итогов аттестации обучающихся

ДООП _____
 Год обучения _____ Группа № _____ Возраст обучающихся _____

Ф.И обучающегося	Предметные результаты				Метапредметные результаты					Личностные результаты				
	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Предметно-практическая подготовка</i>	<i>Ценностно-смысловые навыки</i>	<i>Коммуникативные навыки</i>	<i>Учебно-познавательные</i>	<i>Информационные</i>	<i>Коммуникативные</i>	<i>Функциональные</i>	<i>Уровень и динамика достижений</i>	<i>Организационно-волевые</i>	<i>Ориентационные</i>	<i>Поведенческие</i>	<i>Функциональная грамотность</i>	<i>Инициативность</i>
Иванов Петя														

Всего аттестовано ____ обучающихся, _____% от общего количества обучающихся.

Из них по результатам аттестации показали:

Предметные результаты

высокий уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

низкий уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

Метапредметные результаты

высокий уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

низкий уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

Личностные результаты

высокий уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

средний уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

низкий уровень ____ чел. ____% от общего количества обучающихся

Педагог дополнительного образования: _____ / _____ /

Ф.И.О.

Подпись

Члены аттестационной комиссии: _____ / _____ /

_____ / _____ /

Оценочные материалы.

Комплекс диагностических упражнений.

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

1. Гибкость:

«Складка2: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удерживать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- Осанка

- Балетный шаг.

- Выполнить у станка **I позицию**, сделать плие и максимально развести колени в стороны.

- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию. Из трёх оценок выводится средний балл.

2. **Прыжки** (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 4 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 4 раз, вытягивая руки вперёд.

Прыжки на скакалке – 4 раз.

3. **Музыкально-ритмическая координация** (элементы игровой технологии):

- игра **«Повтори за мной»** – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

 - высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

 - средний – допускает 2-3 ошибки;

 - низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Основы акробатики и партерной гимнастики:

- «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);

- поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).

- кувырок вперёд, назад и в сторону;

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

- «Берёзка» – стойка на лопатках.

4. Комплекс ОФП:

- пресс – 5 раз (в парах);
- сила спины – 5 раз (в парах);
- касание прямыми ногами за головой– 7 раз (в парах);
- «Поплавок» удержание ног в висе на шведской стенке 10 счётов

(согнутые ноги подтянуты к подбородку);

- «Планка» – удержание 10 секунд;
- «Выкруты» плеч (скакалка сложена вдвое);
- прыжки на скакалке с прямыми ногами – 20 раз (без остановки).

5. Концертная деятельность: исполнение показательных номеров на открытом занятии для родителей («Майский концерт»).

6. Уровень развития творческих способностей:

- Методика «Свободное движение».

передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма);

передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания.

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

– Сочинение танца: детям на занятии предлагается прослушать мелодию, сочинить танцевальную миниатюру, передавая характер музыки и создавая художественный образ:

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими,

движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Видео-ресурсы

1. КАРДИО БАЛЕТНЫЙ класс (экспресс-станок) - турбо тренировка <https://www.youtube.com/watch?v=xAysnAz071Q>
2. Балетный класс 2020 (дома, станок) с Марией Хоревой & живой музыкой
<https://www.youtube.com/watch?v=UKlem02B6kI&t=2225s>
3. BALLET CORE workout with ballerina Maria Khoreva
<https://www.youtube.com/watch?v=n6rCWqEJ0GM>
4. 10-мин БАЛЕТНАЯ тренировка на УКРЕПЛЕНИЕ СТОП с балериной Марией Хоревой
<https://www.youtube.com/watch?v=X5zMJRHOCJI>
5. 10-min follow-along TURNOUT WORKOUT with BALLERINA Maria Khorev <https://www.youtube.com/watch?v=pz8jeqbQ4CI>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968210

Владелец Гаврилова Татьяна Александровна

Действителен с 14.10.2025 по 14.10.2026