

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖД ЛИЦЕЙ № 14»

Принято на заседании
педагогического совета
«29» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждено
приказом директора РЖД лицея № 14
от «01» сентября 2025 г. № 1-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
**подготовительного класса
хореографического коллектива «Аура-DANCE»**

(Базовый уровень)
Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 2 кл. (8-9 лет)
Срок реализации: 1 год
Уровень сложности программы - базовый
Количество часов по программе за весь период реализации – 54 часа
Составитель: Георгиева Ксения Сергеевна, педагог дополнительного образования.

г. Иркутск,
2025-2026 учебный год



Программа содержит:

- Титульный лист (название программы)
- Пояснительная записка
- Организационно-педагогические условия реализации
- Учебный план
- Содержание изучаемого курса программы
- Календарный учебный график
- Система и критерии оценок (оценочные материалы)
- Кадровое обеспечение программы
- Методическое обеспечение
- Учебно-тематический план
- Приложение (методические материалы, список литературы)

Раздел 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа подготовительного класса хореографического коллектива «Аура-DANCE» на 2024-2025 учебный год предназначена для обучающихся 2 классов и направлена на развитие творческих способностей детей, оздоровление подрастающего поколения и обеспечение необходимой двигательной активностью школьников. Организация занятий по ритмике, хореографии, включающая музыкально-двигательные упражнения способствуют формированию культуры здоровья. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Хип-хоп является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Данная программа способствует формированию интереса к танцевальной культуре, развивает высокие духовные качества обучающихся средствами танца, а также сохраняет и укрепляет здоровье детей.

Структура дополнительной общеразвивающей программы разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);



5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
6. Письмом службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 14 апреля 2015 года № 75-37-0768/15 «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ»;
7. Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области – письмо Министерства образования Иркутской области от 08.11.2016 г. № 02-55-11252116
8. Локальными нормативно-правовыми актами.
 - Уставом Частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14»;
 - Положением о дополнительной общеразвивающей программе Частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14».

Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию у обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований [3, п. 3].

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - художественная.

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность данной программы состоит в том, что она обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности позволяя удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, расширяя его художественный кругозор. Данная программа помогает методически настойчиво направлять энергию детей в нужное русло красивых сценических форм. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения, развивает ассоциативное мышление.

Педагогическая целесообразность программы определена основными принципами, на которых основывается вся программа. Это гармоничное сочетание взаимосвязи воспитания, обучения и развития ребенка в соответствии с новыми образовательными стандартами; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию: социальной и творческой активности, расширению музыкального кругозора, формированию эстетического вкуса, повышается культурный уровень, повышается самооценка, развивается



дисциплинированность, воспитывается потребность в самопознании и саморазвитии, формируется здоровый образ жизни.

Отличительная особенность программы состоит в синтезе видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучение современной хореографии. Также отличительной особенностью данной программы является объединение в ней разных танцевальных направлений: старой («Old school») и новой («New School») школы. На первой ступени обучения больше времени уделяется основам улично-современного танца.

Целью данной программы является приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе. Научить основам двух школ («Old school» и «New School»).

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить основам хореографического искусства;
- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить владеть собственным телом, используя заложенные в нем способности;
- научить правильно двигаться под музыку, передавая ее особенности: ритм, темп, смысл, характер;
- дать необходимые знания актерского мастерства;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

Развивающие задачи:

- развить координацию движений, чувство ритма, эмоциональность, образное мышление, память;
- развить гибкость, пластичность;
- развить физическую выносливость и активность;
- развить творческую инициативу и потенциал каждого обучающегося.

Воспитательные задачи:

- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- сформировать нравственное воспитание и развитие учеников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- обеспечить организацию взаимоотношений со сверстниками.

Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы.

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут:

Знать:

- первоначальные представления о танце, историю зарождения Хип-Хопа;
- правила исполнения движений на развитие суставно-мышечного аппарата;
- понятия «старой («Old school») и новой («New School») школы»;
- терминологию Хип-Хоп танца;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятие «Музыкальное вступление».

Уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, ног;
- выполнять простые упражнения и комбинации улично-современного танца;



- развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе.

Приобретут навыки:

- исполнения элементов базовых движений Хип-Хопа;
- работа в коллективе;
- терпения, выносливости.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 2 классов.

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Наполняемость в группах составляет:

- первый год обучения-8-15 человек (8-9 лет)

Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения:

- первый год обучения-28 недель, 8 месяцев, 56 часов.

Форма обучения-очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, ансамблевые, традиционные и интегрированные занятия.

Формы проведения занятий: беседа, игровая программа, класс-концерт, конкурс, концерт, фестиваль, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, семинар, творческая встреча, творческий отчет, шоу, поход на пластический спектакль.

Режим занятий

первый год обучения 2 часа в неделю (два раза по одному часу)

Условия реализации программы

Объем программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы (всего 56 часов: 1 год обучения-56 часов).

Материально-технические условия

-актовый и танцевальный залы, костюмерные комнаты и раздевалка оформленные в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованных в соответствии с санитарными нормами: стол, стулья, зеркала.

Реквизит:

-костюмы, головные уборы, танцевальная обувь, косметика, необходимая бижутерия и украшения.

Технические средства:

-музыкальный центр, микрофоны, компьютер, проектор.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел I. Вводное занятие	1	1		Беседа, анкетирование



2	Раздел II. Подготовительные упражнения	8		8	Педагогическое наблюдение
3	Раздел III. Ритмика	8	2	6	Педагогическое наблюдение
	Промежуточный контроль	1		1	Открытое мероприятие
4	Раздел IV. Интегрированное занятие	8		8	Педагогическое наблюдение
5	Раздел V. Игровые технологии	8		8	Педагогическое наблюдение
6	Раздел VI. Основы хип-хопа	8	2	6	Педагогическое наблюдение
7	Раздел VII. Репетиционно-постановочная работа	12	2	10	Педагогическое наблюдение, концертное выступление
8	Раздел VIII. Итоговые занятия	1		1	Педагогическое наблюдение
	Промежуточный (итоговый) контроль	1		1	Отчетный концерт
	Итого	56	7	49	

Содержание курса 1 года обучения

Раздел I. Вводное занятие

Вступительная беседа о правилах этики, безопасности и гигиены. Планы работы танцевального объединения на учебный год.

Раздел II. Подготовительные упражнения

Упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик). Упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе). Упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад). Упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки). Силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы). Упражнения кувырки, «колесо». Растяжка.

Раздел III. Ритмика

Совершенствование ритмичности-умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Теоретическое освоение понятий «мелодия и движение», «темп», «ритм», «музыкальный размер». Анализ заранее подобранных музыкальных композиций. Разделение на части. Выделение основных звуков, обсуждение характера музыки. Музыкально-пространственные упражнения: определение бита в музыки. Определение вступления, кульминация, финал. Упражнения на освоение перестроений из одного рисунка в другой. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие.

Раздел IV. Интегрированное занятие.

Необходимы для того, чтобы снять перенапряжение и утомляемость за счёт переключения на разнообразные виды деятельности. На занятиях обучающиеся прослушивают мелодии, и возникшие ощущения выражают или через танцевальные движения, или через рисунок, или через художественное слово.

Раздел V. Игровые технологии



Танец есть сама игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры. Игровая деятельность.

Раздел VI. Основы хип-хопа

Беседа на тему «Что такое Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Хип-хоп в России. Основные принципы танца. Основные понятия и термины (Хип-хоп культура, Groove (кач), подача в танце). Правила постановки позиции ног, корпуса. Освоение базовых движений.

Изучение постановка корпуса, ног и головы. Основы понятия «кач (грав)»: коленный (грав); кач корпуса по кругу, грудной; кач в переходах, прыжковой. Степ под бит. Степовые прыжки. Прыжок-крест. Оборотные прыжки.

Основные контрасты в хип хопе:

1. Скорость (медленная-средняя-быстрая).
2. Части тела (голова, руки, ноги и т.д.).
3. Амплитуда (широкие и узкие движения).
4. Положение в пространстве (перемещения, на месте).
5. Характер движений (плавные-четкие).
6. Эмоциональность (без эмоций-с использованием мимики и жестов).
7. Сила (расслабленный танец-обычный, средний-максимальный выплеск энергии)
8. Мягкость и жесткость в движениях.

Раздел VII. Репетиционно-постановочная работа.

Прослушивание, обсуждение и анализ музыки для будущих постановок. Изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца. Работа над схемой и рисунком танца. Постановка и изучение танца. Отработка движений танца.

Раздел VIII. Итоговые занятия.

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме показательного занятия) и итоговую аттестацию (в конце учебного года в форме показательного занятия).

Календарный учебный график 2025-2026 гг.

1 год обучения

№	Разделы и темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
1	Раздел I. Вводное занятие	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2	Раздел II. Подготовительное упражнение	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
3	Раздел III. Ритмика	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
4	Промежуточный контроль	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
5	Раздел IV. Интегрированное занятие	1	0	2	1	1	1	1	1	0	8
6	Раздел V. Игровые технологии	0	2	1	1	1	1	1	1	0	8
7	Раздел VI. Основы хип-хопа	0	2	1	1	1	1	1	1	0	8
8	Раздел VII. Репетиционно-постановочная работа	0	2	2	2	0	3	1	1	1	12



9	Раздел VIII. Итоговое занятие	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
1 1	Промежуточный (итоговый) контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	Итого	4	8	8	8	4	8	6	6	4	56

Система и критерии оценок. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы 1 года обучения

Форма контроля	Содержание	Сроки
Беседа, анкетирование, просмотр.	Входящий контроль Определение уровня развития детей, их творческих способностей.	Сентябрь
Наблюдение, беседа.	Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы.	В течение всего года
Открытое мероприятие	Промежуточный контроль оценка уровня и качества освоения обучающимися программы.	Декабрь
Творческий отчёт, конкурс «Звезды лица», праздники.	Промежуточный (итоговый) контроль Определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Апрель Май

Входной контроль (при необходимости) - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Наблюдение – педагог наблюдает за практической деятельностью обучающихся, определяет уровень сформированности знаний, умений и навыков.

Беседа – педагог беседует с обучающимися по вопросам изучаемой темы в том случае, если обучающийся не может выполнить танцевальное движение, упражнение.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года, могут быть творческий показ, наблюдение.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе. В качестве оценки планируемых результатов могут быть результаты конкурсов.

В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков: видеofиксация выполнения отдельных элементов танца, связок, либо всего танца и отправка с помощью любого электронного средства связи, через чат-занятия – просмотр выполнения ребенком отдельных элементов танца, связок, либо всего танца и оценивание в режиме онлайн.



Критерий оценки результатов 1 года обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 балл)
Ритмика.	Хорошо знает элементы музыкальной грамоты. Хорошо знает и умеет исполнять танцевальные шаги, прыжки. Отлично ориентируется в пространстве.	Знает элементы музыкальной грамоты. Умеет ориентироваться в пространстве. Знает и умеет исполнять танцевальные шаги и прыжки, но путает их между собой.	Слабо исполняет и знает элементы музыкальной грамоты. Не различает танцевальные шаги и прыжки.
Основы хип-хопа.	Хорошо знает и умеет исполнять базовые движения хип-хопа.	Знает и умеет исполнять базовые движения хип-хопа. Обладает, навыками исполнения движений, но путает между собой.	Слабо исполняет и знает базовые движения хип-хопа. Не различает движения.
Репетиционно-постановочная работа.	Хорошо ориентируется в пространстве, и в рисунке танца. Знает и умеет исполнять программный танец.	Ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Знает, но не четко исполняет программный танец.	Плохо ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Плохо знает программный танец.
Личностные качества.	Эмоциональный, проявляет навыки культуры поведения и общения, проявляет стремление к здоровому образу жизни.	Трудолюбивый, общительный, стремиться к здоровому образу жизни.	Малообщительный.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации программы предусмотрен один специалист-педагог дополнительного образования с уровнем образования, соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Методические материалы

Один из способов воздействия на процессы развития, обучения и воспитания обучающегося это *воспитательные технологии*. В них включается совокупность форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, позволяющих достигать поставленные воспитательные цели. В них входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступление детей в лицее, и на различных площадках города. Помощь своим товарищам в репетиции танцев, замена заболевших товарищей. Самостоятельная работа по созданию танцевальных постановок.

Психологические механизмы *игровых технологий* опираются на фундаментальные потребности в самовыражении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игра активизирует деятельность обучающихся, способствует улучшению позиции ребёнка в коллективе и созданию доверительных отношений между детьми. Через игру педагог постепенно увлекает ребёнка в мир искусства и, тем самым, формирует его мотивацию.



Технология «Создания ситуации успеха» обеспечивающих ситуацию успеха для каждого воспитанника, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Актуальным для занятий является применение *здоровьесберегающих технологий*, создание комфортной атмосферы стимулирующих мотивацию к занятиям в коллективе. Создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения. Формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией-способ поддержания здоровья, развития тела.

Также применяется *технология КТД* (коллективные творческие дела). Например, встреча Нового года, празднование Дня именинника и т.д.

Личностно-ориентированные технологии. Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я-концепции». Для этого необходимо:

- видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё;
- создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности;
- предоставлять возможность и помощь детям в самореализации, в положительной деятельности.

Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

Технология сотрудничества детей и педагога предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъект-объектных отношениях педагога и обучающегося. В концепции педагогики сотрудничества это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим. Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные	Наглядные	Практические
беседа, объяснение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренинг
анализ структуры музыкального произведения	показ педагогом приёмов исполнения	танцевальные упражнения
	наблюдение	тренировочные упражнения
	работа по образцу	

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Объяснительно-показательные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
2. Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).
3. Исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).
4. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
5. Метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности обучающегося через творческое самовыражение;
 - воспитание художественного вкуса;
 - создание хореографических композиций;



-выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.

6. Метод повторения.
7. Метод коллективного творчества.
8. Метод заучивания.
9. Метод многократного повторения всевозможных движений.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая). Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	прак	всего
	Раздел I. Вводное занятие.	1		1
1.1	Правила техники безопасности. Правила поведения в актовом зале и танцевальном классе. Правила поведения на выездных мероприятиях.	1		
	Раздел II. Подготовительные упражнения.		8	8
2.1	Постепенный разогрев мышц.		1	
2.2	Упражнения на напряжение и расслабление мышц корпуса.		1	
2.3	Упражнения для развития гибкости корпуса.		2	
2.4	Упражнения для быстрой фиксации тела.		2	
2.5	Упражнения, направленные на развитие шеи и спины голеностопного сустава.		2	
	Раздел III. Ритмика.	2	6	8
3.1	Слушание музыки. Контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная).	2		
3.2	Определение вступления, кульминация, финал.		1	
3.3	Темп. Характер музыкального произведения.		1	
3.4	Упражнения на освоение перестроений из одного рисунка в другой.		2	
3.5	Танцевальные шаги, упражнения для рук, головы и шеи. Перестроение из одних рисунков в другие.		2	
	Промежуточный контроль		1	1
	Раздел IV. Интегрированное занятие.		8	8
4.1	Изобразить в рисунке или слове прослушанную композицию.		4	
4.2	Танцевальные движения в сочетании с разными упражнениями.		4	
	Раздел V. Игровые технологии.		8	8
5.1	Игра «Звериритмика».		2	



5.2	Игра «Распутать верёвочку».		2	
5.3	Игра «Кокон».		2	
5.4	Игра «Танцуем сидя».		2	
	Раздел VI. Основы хип-хопа.	2	6	8
6.1	Просмотр видеоматериала. Что такое «Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Основатели стиля хип-хоп. Разновидности базы хип-хопа. Изучение терминов, используемых для обозначения тех или иных движений. Прослушивание и обсуждение характерной музыки для современного танца «Хип-хоп».	2		
6.2	Освоение базовых движений. Кач в вперед-назад, в сторону, лесенкой, по кругу, грудной.		1	
6.3	Прыжок крест. Обратные прыжки.		1	
6.4	Степ под бит. Степовые прыжки. Степ проходка. Ускоренный степ.		2	
6.5	Основные контрасты в хип хопе: скорость, амплитуда, положение в пространстве, характер движений, эмоциональность, сила, мягкость и жесткость в движениях.		2	
	Раздел VII. Репетиционно-постановочная работа.	2	10	12
7.1	Знакомство с музыкой и идеями новых постановок.	2		
7.2	Постановка танцевального номера.		10	
	Раздел VIII. Итоговые занятия.		1	1
8.1	Итоговое занятие учебного года «Движение».		1	
	Промежуточный (итоговый) контроль		1	1
	Всего:	7	49	56

Список литературы

1. «Свободное движение и пластический танец в России», И. В. Сироткина, изд.: Новое литературное обозрение, 2012
2. «Школа балетмейстера», Георгий Алексидзе, изд. ГИТИС, 2011
3. «Основы современного танца», С.С. Поляков, Ростов-на-Дону, 2006
4. «Самоучитель по танцам Хип Хоп», Д.В. Нестерова, изд.: АСТ, 2011
5. «Джаз-танец», Наталья Александрова, изд.: Лань, 2012
6. «Всеобщая история танца», Сергей Худеков, изд. Эксмо, 2010
7. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа», Дитмар Зайферт, изд.: Лань, 2012
8. «Волшебный мир танца», В. Пасютинская, изд.: Просвещение, 1985
9. «Old school dictionary», Henry Link, Buddha Stretch, Calief, NY, 2007
10. Lil Cosby, USA, лекции в Калифорнийском университете, 2010
11. Brian Green, USA, лекции в университете Нью-Йорка, 2011
12. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2014

Электронные ресурсы

13. <https://vk.com/hip.hop.live>-Живой хип-хоп.
14. <https://vk.com/vobrlaze>-Онлайн журнал о танце и хип-хоп культуре!
15. <http://vk.com/streetdancer>-Уличный танцор.
16. <https://vk.com/dance.project>-музыка для тренировок.



17. https://vk.com/wall-80707245_531 GROOVE кач всем телом в основной ритм от VOBRa.
18. https://vk.com/wall-80707245_308 Важные слова про грув от VOBRa.
19. https://vk.com/wall-80707245_259 кач верхней часью тела (рокинг) от BAZZOMBIA.
20. https://vk.com/wall-80707245_40 Четыре основных типа грува (UP, DOWN, BOUNCING, DROP).
21. https://vk.com/wall-80707245_625 Как устроен ритм.
22. https://vk.com/wall-80707245_143 Создай свой ритм!

Раздел 5. Приложение

Диагностическая карта

№	Список детей	Выворотность		Подъем стопы		Гибкость тела		Прыжок		Музыкально-ритмическая координация	
		Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь

Н-высокий; С-средний; Н-низкий.

Приобретенные знания и умения

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в коллективе в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1-самая низкая оценка, 5-самая высокая)

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические занятия, которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
6	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
7	Могу научить других, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился самостоятельно получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате знаний	1	2	3	4	5

Анкета-знакомство

Имя _____

Фамилия _____

Сколько лет _____

В каком классе учишься _____



Сколько лет занимаешься хореографией _____
Какие танцевальные направления ты знаешь _____
Какие из них тебе больше нравятся _____
Каких известных танцоров или коллективы ты знаешь _____
Кем ты хочешь стать в будущем _____

Анкета «Мотивация родителей»

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметив его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа.

I. Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия хореографией?

1. Значительную
2. Второстепенную
3. Практически никакую

Свой вариант ответа _____

II. Ваш ребенок занимается в коллективе в отделении дополнительного образования. Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий.

1. Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируйте посещаемость, интересуетесь успехами ребенка, морально поддерживаете).
2. Вы соблюдаете «Позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (вы не контролируете).
3. Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством: посещаемость занятий не контролируете.

Свой вариант ответа _____

III. Дали бы Вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (творческой поездке, фестивале, конкурсе), если при этом:

1. Требуются значительные материальные вложения, для вашей семьи?
А) да;
Б) нет;
В) по ситуации.

Свой вариант ответа _____

2. Требуется напряженный режим занятий в течение определенного времени, а это может привести к снижению активности на школьных занятиях и изменению привычного распорядка?
А) да;
Б) нет;
В) по ситуации.

Свой вариант ответа _____

3. мероприятие нарушает ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?

- А) да;
Б) нет;
В) по ситуации.

Свой вариант ответа _____

IV. Готовы ли Вы участвовать в жизни детского коллектива, в котором занимается Ваш ребенок? А именно:

1. Помогать педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива?
А) регулярно;
Б) иногда;
В) практически никогда.



Свой вариант ответа _____

2. Помогать педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса?

- А) регулярно;
- Б) иногда;
- В) практически никогда.

Свой вариант ответа _____

3. Посещать текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания и т.п.)



- А) регулярно;
- Б) иногда;
- В) практически никогда.

Свой вариант ответа _____

Идентификатор документа a522f7bf-3694-4f1a-b741-618196f0f964

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»



Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 РЖД ЛИЦЕЙ № 14 Штепина Ольга Станиславовна ДИРЕКТОР		 Не требуется для подписания	020F3B7300C2B35F8A40D242D 914BB9CC3 с 29.12.2025 09:49 по 29.03.2027 09:49 GMT+03:00	24.02.2026 10:17 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа