

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Ярославич»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 2

От «27» 02 2023г.

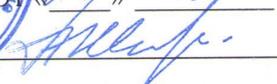


**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МОУДО ДЮЦ «Ярославич»

От «27» 02 2023г. № 35-00

 А.К. Шленев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«БУГИ-ВУГИ»**

для детей 7-15 лет  
срок реализации 4 года

Автор-составитель: Кузнецов И.П.,  
педагог дополнительного образования

город Ярославль,  
2023 год

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график	8
2.1.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 1-го года обучения	
2.2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 2-го года обучения	
2.3.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 3-го года обучения	
2.4.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 4-го года обучения	
3.	Содержание программы	11
3.1.	Содержание программы 1-го года обучения	
3.2.	Содержание программы 2-го года обучения	
3.3.	Содержание программы 3-го года обучения	
3.4.	Содержание программы 4-го года обучения	
4.	Обеспечение программы	18
5.	Контрольно-измерительные материалы	22
6.	Список информационных источников	25

## 1. Пояснительная записка.

Буги-вуги – яркий, зажигательный парный танец, с веселой музыкой и соответствующим настроением. За свою, уже достаточно долгую историю существования, танец буги-вуги покорило большое количество людей разных стран и разных поколений. Несмотря на то, что танцу много лет и, казалось бы, его час пик уже должен был пройти, но в каждом городе можно с легкостью найти любителей и истинных ценителей танца и джазовой музыки, которые ищут любую возможность потанцевать этот замечательный быстрый и энергичный танец.

Как социальный танец буги-вуги — отличное средство общения между людьми. Здесь нет строгих заученных последовательностей движений. Главное – это импровизация и взаимодействие в паре. Интерес к танцу буги-вуги высок как у взрослых, так и детей. Поэтому и разработана данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БУГИ-ВУГИ» (далее – программа). Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Предлагаемая программа имеет *художественную направленность*, т.к. развивает у детей общую художественную культуру. В рамках программы совершенствуются способности к танцевальному виду искусства, обучающиеся получают возможность самореализоваться в танцевальном творчестве и отточить коммуникативные навыки. Буги-вуги - спортивная форма танца, в который танцоры соревнуются в танцевальных движениях под музыку. В процессе танца используются хореографические и акробатические элементы.

Буги-вуги танцуют в паре, состоящей из партнера и партнерши. Танцуют под музыкальные стили буги-вуги, рокабилли, блюз, свинг, рок-н-ролл. Характеризуется тем, что паре заранее неизвестна музыка, под которую ей предстоит танцевать, поэтому танец строится на импровизации, успешность которой оценивается судьями наряду с танцевальной техникой, танцевальными фигурами и презентацией танцоров. Задача танцоров: заранее отработанную хореографию вставить максимально успешно в ту музыку, которая досталась.

Соревнования по буги-вуги включают в себя 2 программы: медленный и быстрый танец. Медленный исполняется в вечерних нарядах, быстрый в костюмах, соответствующих стилю. Темп медленного танца 120bpm, быстрый 200 bpm.

Данная программа обучения танцу буги-вуги помогает детям выразить себя в музыке

и танце посредством жестов и пластики. Дети получают хорошую физическую нагрузку, учатся танцевать и взаимодействовать в парах, слушать и понимать музыку и свободно импровизировать в танце, развивают свою координацию, скорость, реакцию и смекалку.

Данная программа создана на основе программы педагога Ишимова В., в дальнейшем переработана и дополнена.

#### *Актуальность программы*

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности ребенка, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занимаясь спортивными танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, учащиеся начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении.

*Педагогическая целесообразность* данной программы заключается в том, что занимаясь буги-вуги, дети смогут реализовать свои интересы и потребности. Танцевальные тренировки развивают сообразительность, быструю реакцию, организованность, заставляют проявлять волевые усилия, что благотворно влияет на общую культуру поведения обучающихся. Танцевальный коллектив – это хорошая школа общения, где закладываются основы дружбы, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость коллективного труда.

**Цель программы:** развивать творческие способности и стремление к самореализации учащихся средствами танца буги-вуги.

#### **Задачи программы:**

##### *Задачи обучения:*

- Знакомить с историей и особенностями танца буги-вуги.
- Обучать базовым танцевальным фигурам буги-вуги.
- Обучать самостоятельной постановке танцевальных вариаций с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
- Учить правильному дыханию и умению распределять свои силы на протяжении всего танца.
- Учить воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы, овладевать основами актёрского мастерства, выразительными жестами при исполнении танцев.

##### *Задачи развития:*

- Развивать креативность обучающихся, чувство ритма, умение эстетически переживать музыку в движении.
- Развивать у обучающихся координацию движений, умение комбинировать базовые фигуры под музыку, качественно и эмоционально исполнять танцевальные композиции.
- Развивать физические качества обучающихся: выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость.
- Развивать пространственную ориентацию обучающихся в процессе танца, держать линию танца.

##### *Задачи воспитания:*

- Воспитывать культуру поведения и формировать межличностные отношения в коллективе, вырабатывать навыки коллективной творческой деятельности.

- Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, ответственность, силу воли.
- Воспитывать интерес к систематическим занятиям танцами, формировать здоровый образ жизни обучающихся.
- Воспитывать стремление к концертной и соревновательной деятельности, уметь выступать на различных концертных площадках.

Программа обучения буги-вуги рассчитана на детей **7-15 лет, на 4 года обучения**. Занятия по всем годам обучения проводятся **2 раза в неделю по 2 часа** (всего по 144 часа в год). К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции, при наличии справки от педиатра об отсутствии противопоказаний заниматься спортивными танцами.

Программа предполагает определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки. Обучение проходит в 3 этапа.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с танцевальными терминами, простейшими движениями, основными позициями корпуса, рук и ног, положением в паре (натяжение, баунс и т.д);
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- обучение базовым элементам танца буги-вуги;

2 этап: разучивание танцевальных фигур в паре, обучение взаимодействию в паре;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций, подготовка конкурсных номеров.

Группы подбираются в зависимости от степени физической подготовленности ребенка и темпов освоения им программы. Форма занятий – групповая, в парах, индивидуальная.

#### **Принципы обучения по программе:**

*Принцип доступности и индивидуальности* – учет возрастных особенностей, подача материала от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

*Принцип постепенного повышения требований* – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

*Принцип системности* – один из ведущих. Системность заключается в непрерывности и регулярности занятий, а также во взаимосвязи решаемых задач, содержания и получаемых результатов.

*Принцип повторения материала* – повторение выработанных двигательных навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.

*Принцип наглядности* – безукоризненный практический показ движений педагогом с лаконичными объяснениями и пояснениями.

*Принцип связи предлагаемого материала с жизнью* – ребенок должен знать, что он изображает в танце.

#### **Предполагаемые результаты и способы их проверки**

##### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения**

*Результаты обучения:*

- базовые знания истории и особенностей танца буги-вуги;
- владение лексикой танца буги-вуги;
- знание базовых танцевальных фигур танца буги-вуги;
- правильное дыхание и умение распределять свои силы во время танца;
- самостоятельное исполнение выученных танцевальных элементов;

- проявление основ актёрского мастерства.

*Результаты развития:*

- развитие чувства ритма;
- развитие пространственной ориентации, умение держать линию танца;
- развитие координации движений, умение комбинировать базовые фигуры под музыку;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости.

*Результаты воспитания:*

- проявление целеустремлённости, трудолюбия;
- проявление умения взаимодействовать с партнёром в парах;
- систематическое посещение занятий.

### **Предполагаемые результаты 2-го года обучения**

*Результаты обучения:*

- знание истории и особенностей танца буги-вуги;
- лёгкое и правильное исполнение начальных элементов буги-вуги;
- самостоятельное исполнение танцевальных композиций;
- умение воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы, использование выразительных жестов при исполнении танцев.

*Результаты развития:*

- развитие креативности, умение передавать в движениях эстетическое отношение к музыке;
- чёткая координация движений, эмоциональное исполнение танцевальных композиций;
- развитие физических качеств: силы, выносливости.

*Результаты воспитания:*

- проявление силы воли в преодолении трудностей;
- коммуникабельность и проявление чувства коллективизма;
- участие в конкурсах и выступлениях перед зрителями.

### **Предполагаемые результаты 3-го года обучения**

*Результаты обучения:*

- самостоятельное исполнение сложных танцевальных элементов буги-вуги;
- чёткая передача характера каждого танца;
- артистизм и эмоциональность при исполнении танца.

*Результаты развития:*

- правильная координация движений рук и ног, эмоциональное исполнение танцевальных композиций;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты;
- развитие креативности, творческая передача характера музыки в танцевальных движениях.

*Результаты воспитания:*

- проявление дружелюбия, взаимопомощи в коллективе;
- чёткое взаимодействие с партнёром в парах;
- проявление интереса к занятиям и систематическое их посещение;
- стремление проявить свои способности во время выступлений на концертах и конкурсах.

### **Предполагаемые результаты 4-го года обучения**

*Результаты обучения:*

- знание особенностей и истории танца буги-вуги;
- самостоятельная постановка сложных танцевальных элементов;

- правильное дыхание и умение распределять силы во время танцевальных импровизаций;
- артистизм, выразительность, умение воссоздавать хореографические образы в процессе исполнения танца.

*Результаты развития:*

- творческая передача музыки в танцевальных движениях, чувство ритма;
- чёткая координация движений, эмоциональное исполнение танцевальных композиций;
- быстрота, гибкость, выносливость, сила, ловкость;
- чёткая пространственная ориентация, умение держать линию танца.

*Результаты воспитания:*

- проявление культуры поведения, проявление чувства коллективизма;
- ответственность, целеустремлённость, трудолюбие;
- здоровый образ жизни, систематические занятия танцами;
- успешное участие в конкурсах, фестивалях, выступлениях на концертах.

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам по данной программе.

Входная аттестация проводится педагогом дополнительного образования в сентябре.

Промежуточная - в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия или учебного года. Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения.

Входной контроль осуществляется в форме наблюдения, беседы, игры. Текущий контроль осуществляется в ходе зачетов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований (конкурсов), показательных выступлений. Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников. Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Буги-вуги» является их участие в конкурсных и концертных мероприятиях.

## 2. Учебно-тематический план.

### 2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Знакомство с танцем буги-вуги	2	1	1
2	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
3	Разминка	15	1	14
4	Упражнения для ориентации в пространстве	6	1	5
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Музыкальность, ритм	9	2	7
7	Положение в паре, взаимодействие в паре	7	1	6
8	Техника ног: базовый шаг	8	1	7
9	Танцевальные элементы	41	1	40
10	Танцевальные композиции	37	1	36
11	Подготовка к выступлениям	10	10	-
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

### Календарный учебный график 1-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	2	2	144

### 2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
2	Разминка	15	1	14
3	Общефизическая подготовка	8	1	7
4	Ритмичность, музыкальный размер танцев	6	1	5
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Техника ног: слоу, фаст композиции	11	1	10
7	Танцевальные элементы	29	1	28
8	Танцевальные композиции	35	1	34
9	Актерское мастерство	2,5	0,5	2

10	Эмоциональная выразительность танца	2,5	0,5	2
11	Обыгрывание музыки	11	1	10
12	Подготовка к выступлениям	15	15	-
<b>Итого часов</b>		<b>14 4</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

### Календарный учебный график 2-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
2	1 сентября	31 мая	2	2	144

### 2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
2	Разминка	15	1	14
3	Общефизическая подготовка	8	1	7
4	Музыкальность, брейки в музыке	12	2	10
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Техника ног: вариации шага в слоу и фаст композициях	11	1	10
7	Танцевальные элементы	23	-	23
8	Танцевальные композиции	23	-	23
9	Актерское мастерство	3	1	2
10	Эмоциональная выразительность танца	3	1	2
11	Обыгрывание музыки	11	1	10
12	Подготовка к выступлениям	26	1	25
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

### Календарный учебный график 3-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
3	1 сентября	31 мая	2	2	144

## 2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
2	Разминка	15	1	14
3	Общефизическая подготовка	8	1	7
4	Музыкальность, брейки в музыке	12	2	10
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Техника ног: вариации шага в слоу и фаст композициях	11	1	10
7	Танцевальные элементы	23	-	23
8	Танцевальные композиции	23	-	23
9	Актерское мастерство	3	1	2
10	Эмоциональная выразительность танца	3	1	2
11	Обыгрывание музыки	11	1	10
12	Подготовка к выступлениям	26	1	25
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

## Календарный учебный график 4-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
4	1 сентября	31 мая	2	2	144

### 3. Содержание программы.

#### 3.1. Содержание программы 1-го года обучения

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Экскурс в историю танца буги-вуги. Задачи на учебный год.

*Практика:* Движения под музыку.

##### 2. Ориентация в пространстве:

*Теория:* понятие линии танца, как проходит линия танца.

*Практика:* построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали.

##### 3. Разминка:

*Теория:* положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

*Практика:*

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

-знакомство с танцевальными терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъемна полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук –

«волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов;

-знакомство с позициями корпуса, рук и ног;

##### 4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.

*Теория:* значение гибкости и координации движений для спортивного танца.

*Практика:*

- упражнения для развития координации,

- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, упражнения на укрепление позвоночника,

- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, упражнения на укрепление и развитие ступней ног,

- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, упражнения на растяжку

##### 5. Музыкальность, ритм.

*Теория:* понятия ритм и музыкальность;

*Практика:*

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- понятие «джазового квадрата» (деление музыки на

«восьмерки»).

6. Положение в паре, взаимодействие в паре.

*Теория:* понятия «ведомость» и «ведение», танцевальные взаимодействия в паре.

*Практика:* Начальное положение в паре – упражнение на противовес в паре, упражнение на «ведомость» и «ведение», положение рук в паре

##### 7. Техника ног.

*Теория:* значение движения ног в танце.

*Практика:* Изучение базового упрощенного шага, в дальнейшем классического основного шага буги-вуги.

#### 8. Танцевальные элементы:

*Теория:* основные танцевальные элементы буги-вуги.

*Практика:*

- простейшие движения ног (степы, кики, выпады вправо и влево и др.);
  - базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
  - прыжки и бег (на месте и с продвижением);
  - исходные движения рук (напряжение и расслабление);
  - синхронизация простейших движений рук и ног
- элементы в паре (американский спин, верхняя и нижняя смены, повороты, свингаут, смена мест, заход в близкую позицию, выход из нее и др.).

#### 9. Танцевальные композиции.

*Теория:* понятие «танцевальная композиция».

*Практика:* Составление изученных элементов в композиции.

### 3.2. Содержание программы 2-го года обучения

#### 1. Разминка:

*Теория:* значение разминочных упражнений.

*Практика:*

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей;
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

#### 2. Общефизическая подготовка.

*Теория:* понятие «общефизическая подготовка», значение её для танцев.

*Практика:*

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъемна полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза.

#### 3. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

*Теория:* понятия ритмичность и музыкальный размер;

*Практика:*

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- понятие счета в «джазовом квадрате», варианты, паузы, акценты, брейки.

4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.

*Теория:* правила выполнения упражнений на растяжку.

*Практика:*

- упражнения для развития координации,
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, упражнения на укрепление позвоночника,
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, упражнения на укрепление и развитие ступней ног,
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, упражнения на растяжку.

5. Танцевальные элементы.

*Теория:* правила выполнения танцевальных элементов.

*Практика:*

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- повторение изученных элементов;
- усложненные элементы в парах: обратный свингаут, «стоп энд гоу», «обманки», чарльстоны, несложные трюки («лягушка») и др.

6. Танцевальные композиции.

*Теория:* подходы к составлению танцевальных композиций.

*Практика:* Составление изученных танцевальных элементов в композиции.

7. Техника ног.

*Теория:* требования к шагам основного хода.

*Практика:*

- повторение техники основного шага;
- вариации основного шага (с киками, паузами и др.);
- шаг для фаст композиций;
- шаг для слоу.

8. Актерское мастерство.

*Теория:* Значение актёрского мастерства в спортивном танце.

*Практика:*

- развитие имиджа;
- развитие умения демонстрировать программу.

9. Эмоциональная выразительность танца.

*Теория:* Выражение эмоций в танце.

*Практика:*

- развитие выражение эмоций в танце в соответствии с ритмом и настроением музыки;
- преодоление «зажатости» в танце.

10. Обыгрывание музыки.

*Теория:* особенности музыкального сопровождения в буги-вуги.

*Практика:*

- развитие чувства ощущения музыки, обучение выделению с помощью танцевальных элементов(импровизации) музыкальных пауз, ритма, смены настроения музыки;

- обыгрывание брейков.

11. Подготовка к соревнованиям.

*Теория:* правила соревнований по буги-вуги.

*Практика:*

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка;

- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин).

### 3.3. Содержание программы 3-го года обучения

1. Разминка.

*Теория:* особенности разминки для спортивного танца буги-вуги.

*Практика:*

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для рук, кистей;

- упражнения для развития плавности движений рук;

- упражнения для корпуса и бедер;

- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы).

2. Общефизическая подготовка.

*Теория:* общефизическая подготовка – основа танцевальной деятельности.

*Практика:*

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъемна полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для укрепления мышц спины и ног;

- упражнения на выносливость;

- развитие быстроты выполнения элементов;

- классическая хореография;

- усвоение более сложных элементов акробатики;

- основы джаза.

3. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

*Теория:* понятия ритмичность и музыкальный размер;

*Практика:*

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- понятие счета в «джазовом квадрате», варианты, паузы, акценты, брейки.

4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:*

упражнения для развития координации,

- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса,

- упражнения на укрепление позвоночника,

- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног,

упражнения на укрепление и развитие ступней ног,

- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, упражнения на растяжку.

#### 5. Танцевальные элементы.

*Теория:* Последовательность выполнения новых танцевальных элементов.

*Практика:*

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- повторение изученных элементов;
- усложненные элементы в парах: варианты свингаутов, варианты ведения, усложненные варианты чарльстона, трюки.

#### 6. Танцевальные композиции.

*Теория:* подходы к составлению танцевальных композиций.

*Практика:* Составление изученных танцевальных элементов в композиции.

#### 7. Техника ног.

*Практика:*

- повторение техники основного шага;
- повторение вариаций основного шага (с киками, паузами и др.);
- шаг для фаст композиций с вариациями;
- шаг для слоу композиции с вариациями.

#### 8. Актерское мастерство.

*Практика:*

- развитие имиджа;
- развитие умения демонстрировать программу.

#### 9. Эмоциональная выразительность танца.

*Теория:* преодоление «зжатости» в танце.

*Практика:* развитие выражение эмоций в танце в соответствии с ритмом и настроением музыки;

#### 10. Обыгрывание музыки.

*Теория:* музыкальные паузы, смена настроений в музыке.

*Практика:*

- развитие чувства ощущения музыки, обучение выделению с помощью танцевальных элементов (импровизации) музыкальных пауз, ритма, смены настроения музыки;
- обыгрывание брейков.

#### 11. Подготовка к соревнованиям.

*Теория:* правила безопасности при проведении соревнований по буги-вуги.

*Практика:*

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка;
- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин).

### 3.4.Содержание программы 4-го года обучения

#### 12. Разминка.

*Теория:* особенности разминки для спортивного танца буги-вуги.

*Практика:*

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей;

- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы).

### 13. Общефизическая подготовка.

*Теория:* общефизическая подготовка – основа танцевальной деятельности.

*Практика:*

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъемна полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- классическая хореография;
- усвоение более сложных элементов акробатики;
- основы джаза.

### 14. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

*Теория:* понятия ритмичность и музыкальный размер;

*Практика:*

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- понятие счета в «джазовом квадрате», варианты, паузы, акценты, брейки.

### 15. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.

*Теория:* Правила выполнения упражнений.

*Практика:*

- упражнения для развития координации,
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса,
- упражнения на укрепление позвоночника,
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног,
- упражнения на укрепление и развитие ступней ног,
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, упражнения на растяжку.

### 16. Танцевальные элементы.

*Теория:* Последовательность выполнения новых танцевальных элементов.

*Практика:*

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- повторение изученных элементов;
- усложненные элементы в парах: варианты свингаутов, варианты ведения, усложненные варианты чарльстона, трюки.

### 17. Танцевальные композиции.

*Теория:* подходы к составлению танцевальных композиций.

*Практика:* Составление изученных танцевальных элементов в композиции.

### 18. Техника ног.

*Практика:*

- повторение техники основного шага;
- повторение вариаций основного шага (с киками, паузами и др.);
- шаг для фаст композиций с вариациями;
- шаг для слоу композиции с вариациями.

19. Актерское мастерство.

*Практика:*

- развитие имиджа;
- развитие умения демонстрировать программу.

20. Эмоциональная выразительность танца.

*Теория:* преодоление «зажатости» в танце.

*Практика:* развитие выражение эмоций в танце в соответствии с ритмом и настроением музыки;

21. Обыгрывание музыки.

*Теория:* музыкальные паузы, смена настроений в музыке.

*Практика:*

- развитие чувства ощущения музыки, обучение выделению с помощью танцевальных элементов(импровизации) музыкальных пауз, ритма, смены настроения музыки;
- обыгрывание брейков.

22. Подготовка к соревнованиям.

*Теория:* правила безопасности при проведении соревнований по буги-вуги.

*Практика:*

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка;
- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин).

## 4. Обеспечение программы

### 4.1. Методическое обеспечение

Танцевально-практическая деятельность:

1. Хореографические тренировочные упражнения - система специально разработанных хореографических движений, направленных на развитие определенных танцевальных навыков.
2. Упражнения – планомерное повторное выполнение танцевальных движений, которые выполняются каждое занятие. Выполнение упражнений решает следующие задачи:
  - сформировать необходимую хореографическую культуру, без которой невозможно овладеть танцевальной лексикой;
  - постоянно поддерживать необходимую танцевальную форму.

Педагог разъясняет учащимся важность упражнений, контролирует и учит осуществлять самоконтроль.

Упражнения строятся с учетом постепенного перехода от простых упражнений к сложным.

Бывают индивидуальные и групповые упражнения.

#### Методы обучения

- Объяснительно-иллюстративный, т.к. он способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Обучающиеся приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог.
- Репродуктивный. При нем обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных заданий педагог предлагает воспроизвести разученные ранее танцевальные движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах: первый - это воспроизведение танцевального материала внаглядно-образной форме; второй - в форме устного изложения; третий - в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагмента.
- Проблемный. Он заключается в том, что педагог выдвигает перед учащимся познавательную проблему, и сам показывает путь ее решения.
- Частично-поисковый, исследовательский. Эти методы, в отличие от предыдущих, предполагают более активную познавательную деятельность детей. Педагог ставит проблемную ситуацию и предполагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны. Они более эффективны, способствуют более глубокому усвоению танцевального материала.

#### Приемы обучения

1. Показ. Практика преподавания выделяет три условия танцевального показа:
  - предварительный показ танцевальной композиции, отдельных ее элементов, упражнений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом, чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли осмысленно соотносить свои действия с ранее увиденным;
  - показ танцевального материала. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его

восприятию;

- анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные частички движения, композиции и потом соединяются.

Особое место занимает художественный анализ музыкально-хореографического произведения, разбор выразительных и образных средств и интерпретаций с оценкой.

2. Успешное изложение. С помощью этого приема педагог сообщает знания об истории, современном состоянии хореографии, рассказывает об отдельных танцах, ансамблях и т.д. В соответствии с учебными задачами педагог дает описание учебного материала. Изложение ведется в форме характеристики, где определяются особенности музыки, костюма, творчества.

3. Комментирование. Это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях танцевального движения и музыкального произведения.

4. Инструктирование. Это словесные рекомендации ребенку, как нужно исполнять элементы или композицию в целом. Может касаться правил поведения при общении в танце.

5. Корректирование. В процессе исполнения танцевальных движений корректируются действия обучающихся.

6. Изложение. Применяются различные формы изложения: информация, лекция, беседа и т.д.

### **Воспитательная работа:**

- помощь товарищам в разучивании танцев, взаимоотношения в паре и в коллективе в целом;
- привлечение родителей к участию в подготовке и проведении внутриклубных и городских турниров;
- пошив костюмов (правила танцевального костюма).

*Методы и формы воспитательной работы* включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в детском коллективе, определить эффективность мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки обучающихся, дисциплина, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать образовательный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе каждый ребенок развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: каждого обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками на соревнованиях.

При решении задач *по сплочению коллектива* и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов, экскурсий, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

### **Организационные формы обучения**

Организационные формы обучения определяются целями и задачами, составом учащихся, местом и временем занятий, характером и последовательностью учебно-

воспитательной работы:

- индивидуальные занятия;
- коллективные занятия;
- массовые (для создания композиции танца):
- фронтальный способ обучения (одновременное выполнение упражнений всеми учащимися);
- поточный способ (поочередное выполнение упражнений, когда один ребенок закончил задание, другой приступает к нему);
- посменный способ (одно задание на всех, но выполняется по сменам);
- групповой способ (каждая группа, получив задания, работает отдельно под руководством педагога);
- в парах – работа учащихся в паре;
- индивидуальный (работа с солистами, работа с отдельными обучающимися над элементами танца и др.).

### **Особенности проведения учебного занятия**

Любое занятие в коллективе строится по общепринятой структуре учебного занятия. Оно состоит из 3-х частей: вводной (или подготовительной), основной и заключительной. В зависимости от специфики хореографического искусства эти части имеют свои особенности и наполняются различным содержанием в зависимости от жанра и возрастной категории обучаемых.

Алгоритм традиционного занятия:

1. Подготовительная часть или разминка, способствующая разогреву мышц, суставов, связок.
2. Основная часть:
  - тренировочная (тренаж): изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка;
  - танцевальная: изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.
3. Заключительная часть, предполагающая расслабление мышечно-связочного аппарата.

Каждая часть занятия выполняет свои задачи. Главная задача подготовительной части – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического зажима, нервного напряжения, эмоциональный подъём и подъём жизненного тонуса посредством игр, расслабляющих упражнений на дыхание.

### **Дидактическое обеспечение:**

- литература по предметной деятельности;
- запись видеоуроков;
- схемы танцевальных движений.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

*К материально - техническим условиям реализации программы относятся:*

- наличие достаточно большого помещения для практических занятий буги-вуги;
- наличие аппаратуры;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков для занятий.

## 5. Контрольно-измерительные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: – входной контроль (первичная диагностика). Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление знаний и формирование практических умений и навыков. Итоговый контроль проводится в конце обучения по результатам участия ребенка в конкурсах и соревнованиях.

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- динамика обучения по программе;
- динамика развития;
- динамика воспитания.

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
Динамика обучения по программе (обучающие задачи)	Освоение базовых танцевальных фигур	качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки (низкий уровень)	1	Тестирование  Наблюдение
		качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки (средний уровень)	2	
		качество выражено ярко, ошибки не допускаются (высокий уровень)	3	
	Исполнение танцевальных движений в соответствии с темпом, ритмом и характером музыки	качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки (низкий уровень)	1	Наблюдение
		качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки (средний уровень)	2	
		качество выражено ярко, ошибки не допускаются (высокий уровень)	3	
Динамика развития	Координация движений: исполнение танцевальных движений в соответствии с темпом, ритмом и характером музыки	качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки (низкий уровень)	1	Контрольные задания
		качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки (средний уровень)	2	
		качество выражено ярко, ошибки не допускаются (высокий уровень)	3	
Креативность в выполнении практических заданий: умение комбинировать		качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки (низкий уровень)	1	Наблюдение
		качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки (средний уровень)	2	

	ния базовых фигур под музыку	качество выражено ярко, ошибки не допускаются (высокий уровень)	3	
Динамика воспитания	Проявление целеустремленности, трудолюбия, силы воли при решении поставленных задач	качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки (низкий уровень)	1	Наблюдение
		качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки (средний уровень)	2	
		качество выражено ярко, ошибки не допускаются (высокий уровень)	3	
	Проявление тактичности, умение управлять своими эмоциями; способность к позитивному общению со сверстниками	качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки (низкий уровень)	1	Наблюдение
		качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки (средний уровень)	2	
		качество выражено ярко, ошибки не допускаются (высокий уровень)	3	

**Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1	Вводное занятие	-----
2	Ознакомление с программами и танцем буги-вуги	Устный фронтальный опрос.
3	Ориентирование в зале	Игра.
4	Разминка	Разминка. Готовность учащегося к выполнению физической нагрузки.
5	Общефизическая подготовка	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.
6	Упражнения на координацию, растяжку, гибкость	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
7	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
8	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов
9	Актерское мастерство	Творческое задание.

## 6. Информационные источники

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
3. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc>
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
5. Матяшина А.А. Путешествие в страну Хореография. М, 1998.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
8. Программно-методическое обеспечение по буги-вуги (методическое пособие – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fdsarr.ru/upload/form/Методическое%20пособие%20по%20буги-вуги%20ФТСАРР%202020.pdf>
9. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996 – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
11. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
12. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.
14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/>