

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ИСКОРКА» Г. ТОМСКА

Принята на заседании  
методического совета  
МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г.Томска  
Протокол № 9  
От «02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. директора МАОУ ДО  
ДДТ «Искорка» г. Томска  
\_\_\_\_\_ Е.А. Беккер

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**ШКОЛЫ ТАНЦЕВ «К.У.Р.А.Ж.»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации программы: 3 года.

Авторы-составители:  
Мурзина Екатерина Валерьевна,  
Ситдикова Мария Максимовна,  
педагоги дополнительного  
образования.

г. Томск, 2025 г.

Школа танцев «К.У.Р.А.Ж.»: модифицированная дополнительная общеразвивающая программа/ Мурзина Е.В., Ситдикова М.М. МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска. — Томск, 2024.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа танцев «К.У.Р.А.Ж.» имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Программа ориентирована на развитие индивидуальных особенностей ребенка, сохранение и приумножение таких качеств, как инициативность, самостоятельность, фантазийность, а также на сплочение обучаемых в единый коллектив, способный методично, активно и четко демонстрировать свой творческий продукт труда зрителю.

Новизна общеобразовательной программы заключается в ориентире на streetdance и импровизацию, креативные педагогические идеи комплексного подхода, сочетающего в себе выработку навыков исполнения трюковой лексики, раскрытие индивидуальности учащегося посредством свободной пластики; применение полученных знаний, умений и навыков для создания коллективного продукта – танцевального номера.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	1
1.1. Пояснительная записка .....	1
Нормативно-правовая база программы .....	2
Режим занятий .....	4
Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с обязательным перерывом до 10 мин. между занятиями. ....	4
Формы учебных занятий .....	4
Адресат программы .....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3 Содержание программы.....	8
Учебно-тематический план .....	8
Содержание разделов и тем программы .....	9
Первый год обучения.....	9
Третий год обучения.....	13
1.4. Предполагаемые результаты реализации программы.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	17
2.1. Годовой календарный учебный график:.....	17
2.2. Условия реализации программы .....	17
Кадровое обеспечение.....	17
Нормы оснащения .....	18
<i>Методическое обеспечение программы .....</i>	<i>18</i>
2.3. Формы мониторинга освоения программы .....	19
Виды и формы контроля освоения программы .....	19
Методы контроля освоения программы .....	19
Диагностический и оценочный материал .....	21
Карточка мониторинга результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы .....	22
2.4. Методические материалы .....	27
Формы организации образовательного процесса.....	27
Формы учебных занятий .....	27
Принципы реализации программы. ....	29
2.5. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в реализации программы .....	30
Список литературы.....	34
Список литературы для педагогических работников.....	34
Литература для обучающихся и родителей .....	35

<i>Приложение 1</i> .....	36
<i>Приложение 2</i> .....	41
<i>Приложение 3</i> .....	42
Таблица мониторинга исполнения трюковых элементов .....	42

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа танцев «К.У.Р.А.Ж.» имеет *художественную* направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Программа реализуется на *базовом уровне*, ориентирована на развитие индивидуальных особенностей ребенка, сохранение и приумножение таких качеств, как инициативность, самобытность, фантазийность, а также на сплочение обучаемых в единый коллектив, способный методично, активно и четко демонстрировать свой творческий продукт труда зрителю.

#### **Актуальность**

Актуальность программы заключается в популярности среди подростков уличных танцевальных направлений, востребованности знаний по разным танцевальным направлениям. Программа нацелена на приобщение к танцевальной культуре посредством *street dance* (англ. - уличный танец), развитие способности к танцевальной импровизации и изучение основ трюковой лексики. Осваивая уличный танец, обучающиеся растанцовываются, повышают свой координационный уровень, приобретают первые навыки сценической деятельности, а импровизация помогает им сохранить свою природную уникальность и способствует раскрытию творческой составляющей их личности. Расширяя танцевальный кругозор участников, программа способствует воспитанию универсального танцора, не ограничивая его в формате самореализации, дает возможность каждому раскрыться именно в том стиле, который ему наиболее подходит.

#### **Новизна**

Новизна общеобразовательной программы заключается в ориентире на *street dance* и импровизацию, креативные педагогические идеи комплексного подхода, сочетающего в себе выработку навыков исполнения трюковой лексики, раскрытие индивидуальности обучающегося посредством свободной пластики; применение полученных знаний, умений и навыков для создания коллективного продукта.

#### **Отличительная особенность**

Содержание программы нацелено на физическое и интеллектуальное развитие в целом. Одной из основных отличительных особенностей программы является гармоничное сочетание общей физической подготовки (ОФП), элементов уличного танца, свободной пластики, основ трюковой лексики (ОТЛ), постановочно-репетиционной работы. Последнее аккумулирует знания и опыт танцоров по всем другим разделам.

С первых дней обучения по программе «куражист» погружается в активную творческую жизнь коллектива:

- Чемпионат по прыжкам через скакалку;

- Танцевально-интеллектуальный рейтинг «Звездочет»;
- Внутренний дружеский предновогодний марафон «Спецзадание «Подарок»»;
- Творческий проект фестиваль «Dance ART», посвященный международному Дню Танца;
- летний трекер тренировок «Пятиминутка»

Обучение по данной программе предполагает освоение навыками владения своим телом, развитие и совершенствование исполнительских качеств, воспитание пластичного, музыкального, элегантного, раскованного исполнения танца. Помимо этого, в процессе обучения формируется представление о сценической культуре, приобретается опыт совместной постановочной деятельности, прививаются основы поведения за кулисами, в зрительном зале, в обществе в целом.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогической целесообразностью данной программы является тот факт, что она разработана на основе уже имеющегося опыта деятельности школы танцев «К.У.Р.А.Ж.», и включает в себя именно те аспекты, которые необходимы данному коллективу для формирования и сохранения своего танцевального направления в сфере дополнительного образования.

Программа *модифицированная*, в разработке программы авторы опирались на свой собственный опыт работы в данном коллективе и на опыт своих коллег – педагогов, хореографов, использовали современные методики и технологии, а также развивающие программы и учебные пособия, такие как: Ивлева Л.Д. «Методика педагогического руководства любительским коллективом»; Белкин А. С. «Ситуация успеха»; Облап С. М. «Мастерство хореографа»; Пуляева Л. Е. «Некоторые аспекты в работе с детьми в хореографическом коллективе».

### **Нормативно-правовая база программы**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, с изм. И доп., вступ. В силу с 01.09.2024);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Национальный проект «Молодежь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (с изменениями от 15 мая 2023 года № 1230-р);

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (с изменениями от 21 апреля 2023 года);
7. Приказ Министерство труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Распоряжение Администрации Томской области от 17.04.2023 № 258-ра «О реализации Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в Томской области»;
9. Приказ Департамента общего образования Томской области от 24.02.2021 № 7 «Об утверждении ведомственной целевой программы Томской области «Обеспечение получения дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, создание условий для дополнительного образования детей, содействие развитию системы общего образования и дополнительного образования детей, в том числе кадрового потенциала»;
10. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 20.04.2023 № 603-р «О развитии в системе общего образования Томской области Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей Томской области с использованием механизмов, предусмотренных Федеральным законом от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
11. Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Устав МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска (Утвержден 27.04.2022 г.);
13. Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска»;
14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска;
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения-216 часов в год;

2 год обучения-288 часа в год;

3 год обучения-324 часа в год;

### **Режим занятий**

1 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - занятия проводятся 2 раза по 3 часа и 1 раз по 2 часа в неделю;

3 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 мин. с обязательным перерывом до 10 мин. между занятиями.

### **Основная форма организации образовательного процесса** групповая.

Занятия проводятся в группах по 15 человек на 1 году обучения, 12 человек на втором и последующих годах обучения.

**Форма обучения** очная. В условиях карантина или самоизоляции применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

### **Формы учебных занятий**

- Информационное занятие
- Фронтальная беседа
- Постановочные занятия
- Репетиционные занятия

К дополнительным формам занятий относятся: занятие-игра; открытое занятие; занятие-экскурсия; занятие-просмотр; дискуссия; отчетный концерт; итоговое занятие; конкурсные выступления и др.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» ориентирована на детей 7-16 лет без ограничений возможностей здоровья (без ОВЗ).

### **Возрастные особенности – см. Приложение 1**

Программа школы танцев «К.У.Р.А.Ж.» несколько лет реализовывалась на базе Образовательного центра «Ариэль». Коллектив принимал активное участие в культурной жизни ДДТ «Искорка», представлял его на городских, областных, международных конкурсах и фестивалях.

*Миссия коллектива:* Создание обучающего и воспитательного пространства с целью мультитанцевальной подготовки юных танцоров и всестороннего развития личности обучающихся, вовлечения родителей в учебный и воспитательный процесс.

Для реализации первой части миссии - создание обучающего пространства с целью мультитанцевальной подготовки юных танцоров - программа включает в себя такие разделы, как: уличный танец, свободная пластика, основы трюковой лексики, джазовый танец. Остановимся на каждом чуть подробнее.

Уличный танец (анг. Street dance) подразумевает наличие уличной обуви, широких штанин, мягких колен и характерного движения, которое называется «кач», а также своя собственная подача танца – свободная, яркая, непринужденная, которая замечательно сказывается на растанцовке обучающихся. Street dance – это прекрасная возможность развить координацию, потому что в этом направлении всегда много мелких движений и совершенно невообразимых поворотов, шагов и положений тел, и все это воспринимается обучающимися легко, так как это является танцем, а не тренажом у станка или на середине класса. Посредством уличного танца исполнители приобщаются к сценической культуре, знакомятся с требованиями сцены, приобретают танцевальный опыт. На разных годах обучения изучаются разные танцевальные стили уличного направления.

Свободная пластика, или танцевальная импровизация, непревзойденный фаворит нашей программы. Танец, который не повторится никогда, который актуален только здесь и сейчас. Благодаря этому разделу наши воспитанники сохраняют свою природную уникальность, развивают творческое мышление, фантазийность, приобретают навык проявлять самих себя, а не повторять навязанные от начала и до конца движения. Понятие «красивое движение» заменяется на понятие «мое движение», что дает участникам исполнять свой танец таким, каким они его чувствуют, независимо от танцевального опыта и наличия технической базы.

Раздел «Основы трюковой лексики» представлен в виде методической разработки Учебной модели (*Приложение*), которая неоднократно завоевала призовые места. Уникальность в том, что на первом этапе абсолютно все участники коллектива получают одинаковую информацию, изучая те элементы и принципы, которые будут полезны всем без исключения: основы группировки, нюансы работы с полом, взаимодействия в команде. А дальше продолжают свое развитие по индивидуальному маршруту.

Раздел «Джазовый танец» направлен на культуру линий рук, ног, тела в целом. Современная подача стиля, объем конструкций, сценически поставленные позиции рук, ног, корпуса – это все джазовый танец. Учебные комбинации из данного направления являются прекрасным тренажером для постановки корпуса, а отдельные элементы так или иначе встречаются в каждом танце.

Раздел «Постановочная работа» аккумулирует знания и опыт по всем названным выше разделам и является зримым показателем творческой деятельности коллектива. Творческие номера коллектива относятся к такому явлению в хореографии как эклектика, суть которого в смешении стилей в одной хореографической единице. В данном случае уличный танец и

импровизация не только гармонично соединяются между собой и дополняют друг друга, но и соединяются с такими танцевальными направлениями, как народный, классический, современный и уличный танец. И совершенно уместным является приобщение обучающихся через street dance к остальным танцевальным направлениям хореографической школы посредством исполнения номеров. И если по началу, все творческие номера сочетали street dance с другими танцевальными направлениями, то позже, когда опыт и знания у обучающихся приумножились, происходит синтез в постановках между народным танцем, джаз танцем, свободной пластикой, трюковой лексикой. Таким образом, творческие номера рождаются на стыке разных хореографических направлений, что делает этот процесс интересным не только с позиции практики, но и методической точки зрения.

Для реализации второй части миссии - всестороннее развитие личности воспитанников, родителей и педагогов – включено проведение внутренних проектов, таких как «Чемпионат по прыжкам через скакалку», «Внутренний дружеский предновогодний марафон «Спецзадание «Подарок», совместное участие в танцевальных конкурсах и фестивалях, а так же посещение концертов, мастер-классов и других развивающих мероприятий совместно с «куражистами», их родителями и педагогами коллектива.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством занятий танцами.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Дать обучающимся теоретические знания в области танцевальной культуры;
- обучить основам уличного танца;
- обучить основным элементам трюковой лексики;
- разучить с обучающимися комплекс упражнений для физического развития;
- научить выражению собственных ощущений языком хореографии через свободную пластику;
- обучить основам джазового танца;
- познакомить обучающихся с основными компонентами постановочного процесса танцевального номера (рисунки, танцевальная траектория, лексика, музыкальная выразительность, репетиционная работа).

#### **Развивающие:**

- развить мотивацию обучающихся к занятиям, самообразованию и саморазвитию;
- способствовать развитию психофизических способностей (выносливость, толерантность, стрессоустойчивость, трудолюбие);
- способствовать развитию навыков постановочной работы.

***Воспитательные:***

- воспитывать культуру поведения и общения, способность работать в команде;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать уверенность в себе и в своих силах, настойчивость в достижении поставленных целей.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов по годам обучения									Формы контроля	
		1 год			2 год			3 год			Текущего	Аттестации
		Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего		
1	<b>ОФП</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	Наблюдение, опрос	контрольное задание, отчётный концерт
2	<b>Техника танца</b>	6	30	<b>36</b>	12	60	<b>72</b>	12	60	<b>72</b>	Наблюдение, опрос	
3	<b>Свободная пластика</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	Наблюдение, опрос	
4	<b>Уличный танец</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	Наблюдение, опрос	
5	<b>Основы трюковой лексики</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	6	30	<b>36</b>	Наблюдение, опрос	
6	<b>Постановочная работа</b>	6	30	<b>36</b>	12	60	<b>72</b>	48	60	<b>108</b>	Наблюдение, анализ, Участие в конкурсах и концертах	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>240</b>	<b>288</b>	<b>84</b>	<b>240</b>	<b>324</b>		

## Содержание разделов и тем программы

### Первый год обучения

#### 1. Общая физическая подготовка

##### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения упражнений.

##### *Практика:*

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц периферии;
- упражнения на разворот тазобедренных суставов;
- упражнение на развитие гибкости позвоночного отдела;
- артикуляция стоп и кистей;
- упражнение на формирование баланса;
- элементы растяжки
- учебные комбинации на постановку рук, ног, корпуса.

#### 2. Свободная пластика

##### *Теория:*

Терминология по теме раздела; определение понятий, основные характеристики; принципы исполнения танцевальной пластики.

##### *Практика:*

- статическое положение тела;
- выполнение статики в условиях разной высоты;
- выполнение статики при условиях ограниченного пространства;
- выполнение статики в пространстве;
- комбинирование характеристик статики;
- поиск движения при определенных условиях;
- сочинение танцевальной зарисовки «Цветы на поляне»

#### 3. Уличный танец (hip-hop)

##### *Теория:*

История развития hip-hop, терминология, названия исполнения базовых движений.

##### *Практика:*

- постановка корпуса, ног рук;
- базовый принцип — кач (вниз, вверх);
- отработка «кача» в сочетании с передвижением по площадке;

- отработка базовых движений
- учебные танцевальные комбинации;

#### **4. Основы трюковой лексики**

##### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения трюковых элементов.

##### *Практика:*

- группировка — на спине, на коленях, на локтях;
- перекаты — «плаха», на коленях, на спине, на локтях, через бедро;
- подготовительные упражнения к элементу «кувырок» - «догоняжки», «складка»;
- стойка на лопатках «свечка»;
- подготовительные упражнения к элементу «мост»;
- baby freeze;
- подготовка к элементам с опорой на две руки — выпад вперед, «Разножка».

#### **4. Танцевальная техника**

##### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения элементов, движений.

##### *Практика:*

- постановка корпуса
- разогрев в технике джазового танца: roll down и roll up, plie и releve
- упражнения для позвоночника: изоляция, скручивания, flat back, side stretch
- выпады
- battement tendu
- перекаты на бёдрах, спине
- кроссы — базовые шаги, подготовка к chaines
- прыжки — leap — с ноги на ногу, jump — на двух ногах, hop, hop с поджатой опорной ногой.
- подготовка к tours

#### **5. Постановочная работа**

##### *Теория:*

- терминология по теме раздела, методика исполнения упражнений, усиливающих выразительность мимической пластики;

- этапы создания танцевального номера;
- знакомство с основными принципами его исполнения, правила сцены;
- процесс создания танцевального номера;
- принципы работы со зрителем;
- правила и законы сцены;

*Практика:*

- упражнения на артикуляцию, развитие мимики;
- практика переходов из рисунка в рисунок, основные рисунки танца, перестроение из одного рисунка в другой;
- упражнение на развитие воображения, на развитие пластичности и выразительности;
- актерское мастерство;
- приобретение исполнительского навыка;
- парный рисунок танца, «визуальный» рисунок;
- участие в сочинении танцевального текста для номера;
- постановка простого концертного танца.

## **Второй год обучения**

### **1. Общая физическая подготовка**

*Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения упражнений.

*Практика:*

- комбинированные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, периферии;
- комбинированные упражнения на разворот тазобедренных суставов, на развитие гибкости позвоночного отдела, плечевого пояса;
- упражнение на формирование баланса, апломба и развитие вестибулярного аппарата;
- комплекс упражнений на развитие эластичности мышечного корсета;
- учебные комбинации на развитие координации и выносливости.

### **1.Свободная пластика**

*Теория:*

Терминология по теме раздела, определение понятий, основные характеристики, методика работы с предметом.

*Практика:*

- комбинирование основных характеристик статики;

- поиск движения при определенных условиях;
- работа с предметом;
- сочинение танцевальной зарисовки.

## **2. Основы трюковой лексики**

### *Теория:*

- терминология по теме раздела, методика исполнения трюковых элементов;
- методика исполнения трюковых элементов с применением техники «Работа с предметом»;
- методика исполнения вращения в продвижении и на середине.

### *Практика:*

- элемент «Кувырок назад» через плечо с приходом на одно колено;
- элемент «Кувырок назад» вперед через плечо по первой партерной позиции;
- переворот «Тик-так»;
- freeze - «черепашка»;
- элементы «Стойка на руках» (около стены);
- трюковые элементы через предмет, с предмета, на предмете;
- подготовительные упражнения к вращению в продвижении и на середине;

## **3. Уличный танец (hip-hop)**

### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения движений.

### *Практика:*

- движения уличного танца;
- степовые комбинации;
- исполнение элементов в продвижении в пространстве;
- учебные комбинации;
- сложные танцевальные комбинации.

## **4. Танцевальная техника**

### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения движений.

### *Практика:*

- повторение изученного материала первого года обучения
- шаговые комбинации на основе изученного материала 1го года обучения, graipe vine, pas chassé, слайды.

- учебные комбинации для корпуса, работу рук и ног
- - работа в партере: уход в него, кувырок, floor work
- танцевальные комбинации

## **5. Постановочная работа**

### *Теория:*

- процесс создания танцевального номера;
- принципы работы со зрителем;
- правила и законы сцены;
- принципы использования реквизита в номере;
- принципы применения крупногабаритного реквизита в номере.

### *Практика:*

- актерское мастерство;
- приобретение исполнительского навыка;
- основные рисунки танца;
- перестроение из одного рисунка в другой;
- участие в сочинении танцевального текста для номера;
- парный рисунок танца;
- «визуальный» рисунок;
- перестроение из одного рисунка в другой;
- участие в сочинении танцевального текста для номера;
- постановка номера.

### *Практика:*

- исполнительский навык;
- приемы работы с реквизитом в постановке;
- приемы перестроения из рисунка в рисунок;
- работа с крупногабаритным реквизитом в номере.
- самостоятельное сочинение танцевального текста для номера;
- постановка номера по репертуарному плану.

## **Третий год обучения**

### **1. Общая физическая подготовка**

#### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения упражнений.

#### *Практика:*

- комбинированные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, периферии;

- комбинированные упражнения на разворот тазобедренных суставов, на развитие гибкости позвоночного отдела, плечевого пояса;
- упражнение на формирование баланса, апломба и развитие вестибулярного аппарата;
- комплекс упражнений на развитие эластичности мышечного корсета;
- учебные комбинации на развитие координации и выносливости.

## **2. Свободная пластика**

### *Теория:*

Терминология по теме раздела, дополнительные характеристики «статики», принципы работы с партнером.

### *Практика:*

- дополнительные характеристики статики;
- поиск движения при определенных условиях;
- импровизация в паре;
- приемы на доверие партнеру;
- приемы на воспитание отзывчивости и соучастия к партнеру.

## **3. Уличный танец (hip-hop)**

### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения движений.

### *Практика:*

- движения уличного танца;
- выполнение шаговых комбинации в продвижение с сохранением ритма, чистоты;
- выполнение учебных комбинаций;
- выполнение сложных танцевальных комбинаций.

## **4. Танцевальная техника**

### *Теория:*

Терминология по теме раздела, методика исполнения движений.

### *Практика:*

- разогрев в технике танца модерн: plie, releve
- импульсы, баланс
- tendu, jete, grand battement
- кросс: шаговые, прыжковые комбинации, скольжение
- работа в партере: комбинации
- танцевальные комбинации

- работа в парах: партнеринг

## **5. Основы трюковой лексики**

### *Теория:*

- терминология по теме раздела, методика исполнения трюковых элементов;
- методика исполнения поддержек в дуэте, в группе;
- методика исполнения поддержек статичных и в динамике.

### *Практика:*

- отдача и прием веса тела партнера;
- исполнение проходящих поддержек в парах;
- исполнение проходящих поддержек в группе;
- исполнение фиксированных поддержек в парах в статике;
- исполнение фиксированных поддержек в группе в статике;
- исполнение фиксированных поддержек в парах в динамике;
- исполнение фиксированных поддержек в группе в динамике.

## **5. Постановочная работа**

### *Теория:*

- процесс создания танцевального номера;
- принципы работы на сцене, со зрителем, с партнером;
- принципы использования реквизита в номере;
- принципы применения крупногабаритного реквизита в номере.

### *Практика:*

- исполнительский навык;
- работа с крупногабаритным реквизитом в номере.
- самостоятельное сочинении танцевального номера;
- постановка номера по репертуарному плану.

#### **1.4. Предполагаемые результаты реализации программы**

*Требования к уровню знаний обучающихся, полученных в результате реализации программы:*

В результате освоения программы выпускник Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»:

- имеет знания, умения, навыки по хореографии, удовлетворительный уровень физической подготовки, познавательной деятельности;
- характеризуется развитыми общими и специальными способностями;
- ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности;
- стремится к творческой самореализации;
- имеет потребность в постоянном самосовершенствовании;
- развитые коммуникативные способности.

##### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

По итогам первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- базовые элементы уличного танца (hip-hop);
- основные характеристики исполнения танцевальной импровизации.

уметь:

- приобретение опыта выступления на сцене;
- исполнять в группе танцевальные композиции;
- базовые элементы джазового танца
- оценивать причины успеха/неуспеха деятельности.

Получат возможность для укрепления мышечного корсета, развития эластичности мышц и подвижности суставов.

##### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

По итогам второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- инструменты танцевальной импровизации, самовыражения, свободного движения;
- основы создания танцевальных композиций.

уметь:

- исполнять базовые трюковые элементы: группировка (и ее разновидности), перекат (и его варианты), подготовительные упражнения к более сложным трюковым элементам;
- исполнять трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом»;
- исполнять комбинации в технике джазового танца
- применять приемы раскрепощения во время исполнения танцевальных композиций.

Получат возможность для формирования трудолюбия, выносливости, а также определенного уровня культуры поведения и общения.

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения**

По итогам третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:

- технологию разработки танцевальной композиции;
- трюковую базу.

уметь:

- раскрепощенно исполнять танцевальные импровизации;
- опыт исполнения поддержек в паре, в группе, в статике, в динамике;
- элементы и движения техники модерн
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Получат возможность для развития физической выносливости и ловкости, формирования адекватной самооценки, уверенности в своих силах и возможностях.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Годовой календарный учебный график:**

<https://disk.yandex.ru/d/zR6ZVBiQSh4ezA>

Аттестация обучающихся МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска проводится в соответствии с календарным графиком.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования соответствующей направленности.

Квалификация педагога соответствует профилю программы.

#### ***Материально-техническое обеспечение***

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо наличие раздевалки и шкафов для хранения личных вещей, аптечки с медикаментами для оказания доврачебной помощи.

Для обучающихся обязательно наличие тренировочной формы.

## Нормы оснащения

1. Учебный кабинет (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы).
2. Коврик гимнастический (15 единиц на группу; 30% времени реализации программы)
3. Компьютер переносной или стационарный (1 штук на группу; 90% времени реализации программы)
4. Аудиомагнитофон (или музыкальный центр) (1 единиц на группу; 90% времени реализации программы)
5. Костюм концертный (15 единиц на группу; 20% времени реализации программы)

## *Методическое обеспечение программы*

### **Приемы и методы организации образовательного процесса:**

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (демонстрация видео, показ педагогом и т.д.);
- практический (упражнения).

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

### **При реализации программы применяются педагогические технологии:**

- Технология личностно-ориентированного обучения
- Технология индивидуализации обучения
- Групповые технологии
- Технология коллективной творческой деятельности
- Технология исследовательского (проблемного) обучения
- Новые информационные технологии.

### **Дидактический материал:**

- иллюстрации, слайды;
- звуковой (аудиозаписи);
- телепередачи, видеозаписи (учебные кинофильмы, записи выступлений сильных танцевальных коллективов);
- дидактические пособия (вопросы и задания для устного опроса, практические задания, упражнения и др.);
- информационные ресурсы.

## 2.3. Формы мониторинга освоения программы

### Виды и формы контроля освоения программы

#### *Текущий контроль.*

Проводится в процессе усвоения каждой изучаемой темы (работа на занятиях) в форме планомерного, целенаправленного, систематического наблюдения, контрольных занятий, опроса.

#### *Промежуточная аттестация*

Осуществляется 1 раз в полугодие и связан, прежде всего, с отслеживанием мастерства сценического воплощения той или иной постановки (отчетный концерт, открытое занятие, выступление на конкурсном мероприятии)

#### *Итоговая аттестация*

Осуществляется 1 раз в конце учебного года и проходит в форме отчетного концерта, контрольного занятия, выступление на конкурсном мероприятии.

### Методы контроля освоения программы

Для отслеживания результативности освоения программы используются методы:

- *наблюдения* (внимание сосредоточивается не на субъективных переживаниях личности, а на анализе её конкретных действий, помогая постичь психику наблюдаемого и поняв психологический склад обучающегося можно найти наиболее целесообразные пути воздействия на него);

- *анализа* (во время рассказа, беседы позволяют собрать необходимую информацию, выяснить правильность или ошибочность выводов, полученных посредством наблюдения, наметить перспективу развития обучающегося, помогает достижению более тесного контакта между педагогом и обучающимся);

- *мониторинга* отслеживания результативности, который фиксируется в таблице сводной таблице мониторинга результативности освоения программы.

### Способы фиксации результатов

Организована система фиксирования знаний и умений обучающихся:

- Фото, видеоматериал. На занятиях производится фиксирование маленьких побед обучающихся при помощи фотографии и видеозаписи. Последнее активно используется в качестве записи итоговых продуктов раздела

«Постановочная работа». Так же фото и видео является замечательным инструментом для анализа и разбора ошибок в исполнении и технике.

- Карты мониторинга освоения программы с результатами по каждому разделу, карты мониторинга личностного развития.

-По разделу «Основы трюковой лексики» создана система учета освоения элементов по каждому году обучения: на первом году обучения все участники объединения изучают одни и те же базовые элементы. Благодаря этому на первой стадии изучения все обучающиеся приобретают базу работы с полом, навыки группировки и собранности мышц, что помогает выявить физическую предрасположенность обучающегося к исполнению того или иного вида трюков. На втором и третьем году обучения, по итогам мониторинга за первый год, составляется индивидуальный маршрут трюкового развития обучающегося на основе природных возможностей юного танцора. *(Приложение 3)*

-Карта учета творческой активности, в которой отражается участие каждого танцора в том или ином мероприятии: концерт, конкурс, мастер-класс, проект и т.д. *(Приложение 4)*

- Планшет Достижений. В течение учебного года педагог внимательно следит за обучающимися и записывает достижения каждого по всем разделам в именной Планшет: выученные элементы, результаты контрольных и творческих заданий, участие в мероприятиях, конкурсах, активность в творческой жизни коллектива. Каждый год обучения Планшета имеет свой цвет. Цель Планшета- фиксирование и больших и малых достижений, которые не сравниваются: так как для одних результатом будет участие и победа в конкурсе, а для других- победа в зале над собой. Достижения из года в год не повторяются, что дает им возможность стать отправной точкой для дальнейшего творческого развития обучающихся. Планшет Достижений выдается в конце года каждому обучающемуся.

## Диагностический и оценочный материал

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Формы аттестации
<b>I. Теоретическая подготовка ребенка:</b>  1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).  2. Владение специальной терминологией.	Соответствие знаний ребенка теоретическим данным программы;  Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	<b>1. Высокий уровень</b> - освоен практически весь объем знаний предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; способен теоретически объяснить методику исполнения движений, элементов, инструментов.	3	Наблюдение.  Контрольный опрос.  Открытое занятие.
		<b>2. Средний уровень</b> – освоена ½ часть знаний предусмотренных программой; специальную терминологию употребляет в сочетании с бытовой; с подсказкой педагога может объяснить методику исполнения движений, элементов, инструментов	2	
		<b>3. Низкий уровень</b> – освоено менее ½ части знаний предусмотренных программой; специальную терминологию употребляет редко, либо избегает; отсутствие теоретического сопровождения исполнения движений, элементов, инструментов.	1	
<b>II. Практическая подготовка ребенка</b>	Соответствие практических умений и навыков	<b>1. Высокий уровень</b> — высокая творческая активность, самостоятельность, инициативность, быстрое осмысление	3	Наблюдение.

<p>Творческие навыки</p> <p>1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</p> <p>2. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>2.1 Умение слушать и слышать педагога,</p> <p>2.2 Умение работать в команде</p> <p>2.3 умение выражать свои мысли, суждения и требования.</p>	<p>программным требованиям. Адекватность восприятия информации, идущей от педагога, а также от одноклассников в процессе совместной работы.</p>	<p>материала, точное выразительное выполнение элементов, ярко выраженная эмоциональность, находчивость.</p>		Контрольный опрос.
		<p><b>2. Средний уровень</b> – эмоциональная отзывчивость, интерес к танцевальной деятельности, желание включиться в нее при некотором затруднении в выполнении задания, потребность в дополнительном объяснении, показе, повторях.</p>	2	Открытое занятие.
		<p><b>3. Низкий уровень</b> – ребенок малоэмоционален, индифферентен к танцевальной деятельности, потребность в индивидуальной работе педагога по повышению мотивации обучающегося к обучению по разделам программы</p>	1	Выступление на конкурсном мероприятии

### Карточка мониторинга результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Карточка мониторинга результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы Школа танцев «К.У.Р.А.Ж.»												
№	Ф.И.О.	_____ год обучения										Итого
		Теоретическая подготовка ребенка					Практическая подготовка ребенка					
		Уличный танец	ОФП	Свободная пластика	ОТЛ	Постановочная работа	Уличный танец	ОФП	Свободная пластика	ОТЛ	Постановочная работа	


### Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терпения хватает меньше чем на ½ занятия;</li> <li>- терпения хватает больше чем на ½ занятия;</li> <li>- терпения хватает на все занятие</li> </ul>	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к	- волевые усилия ребенка побуждаются извне;	<p>1</p> <p>5</p>	

	практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иногда – самим ребенком;</li> <li>- всегда – самим ребенком</li> </ul>	10	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;</li> <li>- периодически контролирует себя сам;</li> <li>- постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение
II. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижением	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завышенная;</li> <li>- заниженная;</li> <li>- нормальная</li> </ul>	1 5 10	Опрос
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к занятиям продиктован извне;</li> <li>- интерес периодически поддерживается самим ребенком;</li> <li>- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно</li> </ul>	1 5 10	Опрос
III. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность (отношение к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодически провоцирует конфликты;</li> <li>- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;</li> <li>- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты</li> </ul>	0 5 10	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- избегает участия в общих делах;</li> </ul>	0	Наблюдение





## **2.4. Методические материалы**

### **Формы организации образовательного процесса**

- Коллективная: обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив.
- Групповая: предполагается группа, состоящая из трех и более человек, которые активно взаимодействуют между собой для нахождения решений определенных задач и достижения поставленных целей.
- Парная: деятельность с двумя участниками, которые взаимодействуют между собой для создания танцевального номера или поиска новых решений в предлагаемой ситуации.
- Индивидуальная: оказание помощи обучающемуся по усвоению материала, раскрытию своих возможностей при исполнении сольного номера.

### **Формы учебных занятий**

- Информационное занятие предполагает беседы и лекции.
- Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).
- Постановочные занятия – творческий процесс создания танцевального представления, осуществляется постановщиком совместно с коллективом.
- Репетиционные занятия (репетиция от лат. *repetitio* – повторение) – основная форма подготовки под руководством хореографа концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

К дополнительным формам занятий относятся: занятие-игра; открытое занятие; класс-концерт; занятие-экскурсия; занятие-просмотр; дискуссия; тестирование; итоговое занятие; самопрезентация и др.

### **Основные методы обучения**

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование дополнительных материалов и приспособлений при объяснении;
- дидактическая игра.

Словесный:

- правильное словесное оформление техники исполнения определенного движения;
- обращение к сознанию ребенка с целью осмысленного выполнения движений и исполнения танцевального номера.

Практический:

- разучивание, многократное повторение и отработка движений.

### **Педагогические технологии:**

-Технология личностно-ориентированного обучения предполагает помощь педагога в выявлении возможностей обучающихся, в поиске способов донесения информации до каждого воспитанника.

-Технология индивидуализации обучения –такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Индивидуальное обучение позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ребенка, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию. Это позволяет обучающемуся работать экономно, контролировать свои затраты, что гарантирует успех в обучении.

-Групповые технологии, которые предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.

-Технология коллективной творческой деятельности, в которой достижение творческого уровня является приоритетной целью. Технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

-Технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поисковых познавательных ориентиров. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие».

- Новые информационные технологии-это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. Применение данной технологии было отработано в условиях дистанционного обучения.

### **Дидактический материал:**

- иллюстрации, слайды;
- звуковой (аудиозаписи);
- телепередачи, видеозаписи (учебные кинофильмы, записи выступлений профессиональных танцевальных коллективов);

- дидактические пособия (вопросы и задания для устного опроса, практические задания, упражнения и др.);
- информационные ресурсы.

### **Принципы реализации программы.**

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию программы:

- Преемственность. После изучения элементарных движений танца задания постепенно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному».
- Систематичность в образовательном процессе обеспечивает своевременное, логичное, постепенное освоение предлагаемого материала.
- «Обучение - творчество». Творчество рассматривается в качестве своеобразного «метода», в котором посредством творческих занятий понимается и принимается воспитанниками принцип вариативности, происходит постоянный поиск нового, интересного варианта решения поставленной задачи, когда одна и та же ситуация рассматривается с разных сторон.
- Принцип творчества и успеха. Создание педагогом ситуации успеха способствует формированию позитивной, поверившей в свои силы личности, а затем желание остаться на высоте стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию.

## **2.5. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в реализации программы**

Электронное обучение реализуется средствами Интернет-ресурсов и даёт возможность осуществлять учебный процесс согласно современным тенденциям и оставаться в контакте с обучающимися коллектива. Дистанционная практика ориентирована на практическую работу с обучающимися.

### **Методы дистанционного обучения:**

- *Синхронное обучение* — формат обучения в режиме реального времени, при этом занятия не всегда привязаны к определенному месту: онлайн-конференции, лайф-трансляции. В реальном времени выше концентрация внимания, а четкая привязка ко времени проведения занятий также способствует прогрессу обучающихся коллектива, задавая определенный ритм обучения.
- *Асинхронное обучение* — метод обучения, в процессе которого контакт между педагогом и обучающимся осуществляется с задержкой во времени: проектная деятельность, тестирование.
- *Смешанное обучение* – это сочетание традиционных форм аудиторного обучения с элементами электронного обучения, в котором используются специальные информационные технологии, такие как компьютерная графика, аудио и видео, интерактивные элементы и т.п.

### **Формы организации дистанционного занятия**

- *Проектная деятельность* — онлайн-марафон — комбинация самоорганизации участников коллектива, системного подхода в изучении информации и наглядного подачи информации и результата.
- *Видеоролики* — наглядный материал, возможность которого делает его незаменимым в подаче информации по разделам программы коллектива.
- *Онлайн-конференция и лайф-трансляция* — виртуальные формы зрительного общения, где у каждого участника есть возможность проявить себя, у педагога есть возможность здесь же поправить или подбодрить обучающегося коллектива, дать обратную связь в режиме реального времени.

### **Инструменты дистанционного обучения**

*Инструменты дистанционного общения с обучающимися:*

- Мессенджеры
- Социальные сети
- СМС

## *Инструменты синхронного обучения: ИКОП «Сферум»*

### *Инструменты асинхронного обучения:*

- Социальная сеть «ВКонтакте»
- онлайн-тесты с использованием инструментов Яндекс.

Разнообразие коммуникативных площадок обеспечивает возможность доступа обучающихся и их родителей к информации и мобильность дистанционного обучения.

*Для удобства, вся информация оформлена в закрытой группе коллектива в социальной сети «ВКонтакте» [https://vk.com/dance\\_with\\_courage](https://vk.com/dance_with_courage).*

### **Продолжительность дистанционных занятий**

Продолжительность дистанционных занятий в режиме дистанционного обучения сокращается с 45 минут до 30 минут.

### **Режимы дистанционного обучения**

***Частичная дистанционная реализация программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися*** осуществляется посредством Яндекс-форм для проверки усвоения теоретических и практических знаний посредством прохождения тестов. Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает тест по определенной дисциплине и теме. В тестировании комбинируются правильные и неправильные ответы. Ссылка на тест высылается обучающимся посредством любого инструмента дистанционного общения, применяемых в коллективе.

- *Контроль результатов* при частичной дистанционной реализации программы осуществляется непосредственно самим педагогом, самостоятельно. Результаты можно посмотреть в Яндекс-формах на личном Яндекс-диске в виде инфографике и таблице. Эти данные можно в последствии использовать эту информацию при разных формах аттестации обучающихся.
- *Расписание занятий* формируется согласно календарно-тематическому плану. При частичной дистанционной реализации программы обучение обучающихся осуществляется в основном асинхронным методом, при котором обучающийся выполняет задание в установленный педагогом срок. Дистанционно осуществляется только проверка знаний, приобретенных на очных занятиях.

***Условно полная дистанционная реализация программы в периоды отсутствия возможности аудиторного обучения у обучающихся*** (в период пандемии, карантина, при домашнем обучении обучающегося на период болезни и прочее) реализуется посредством ряда форм синхронного и асинхронного методов обучения.

## Организация условно полной дистанционной реализации программы

Раздел программы, тема	Формы дистанционного обучения	Коммуникационная площадка	Режим обучения	Формы обучения	Материал для дистанционного обучения	Формы аттестации/способы контроля
1	2	3	4	5	6	7
ОФП	Проектная деятельность	ИКОП «Сферум», Социальная сеть «ВКонтакте»,	АО	Практическое задание	Ссылка на закрытую группу во ВК: <a href="https://vk.com/dance_with_courage">https://vk.com/dance_with_courage</a>	<i>Способ контроля:</i> Просмотр выполненного задания. <i>Форма тестирования:</i> Практическая деятельность
Свободная пластика			АО	Практическое упражнение и комбинации	Ссылка на закрытую группу во ВК: <a href="https://vk.com/dance_with_courage">https://vk.com/dance_with_courage</a>	<i>Способ контроля:</i> Просмотр выполненного задания. <i>Форма тестирования:</i> Практическая деятельность
Уличный танец	Видео-ролики	Яндекс-формы.	АО	Практическое упражнение и комбинации	Ссылка на закрытую группу во ВК: <a href="https://vk.com/dance_with_courage">https://vk.com/dance_with_courage</a>	<i>Способ контроля:</i> Просмотр выполненного задания. <i>Форма тестирования:</i> Практическая деятельность
Основы трюковой лексики	Онлайн-конференция		СО	Теоретическое занятие Практическое занятие.	Ссылка на закрытую группу во ВК: <a href="https://vk.com/dance_with_courage">https://vk.com/dance_with_courage</a>	<i>Способ контроля:</i> в реальном времени в процессе ведения дистанционного занятия. Просмотр выполненного задания. Просмотр результатов анкетирования <i>Форма тестирования:</i> Тест-анкета
Постановочная работа	Онлайн-трансляция,		СО АО	Практическое занятие,	Ссылка на закрытую	<i>Способ контроля:</i> в реальном времени в

Раздел программы, тема	Формы дистанционного обучения	Коммуникационная площадка	Режим обучения	Формы обучения	Материал для дистанционного обучения	Формы аттестации/способы контроля
	видео-ролики, лайф-трансляция.			Практические упражнения  Теоретическое занятие.	группу во ВК: <a href="https://vk.com/dance_with_courage">https://vk.com/dance_with_courage</a>	процессе ведения дистанционного занятия. Просмотр выполненного задания. Просмотр результатов анкетирования. <i>Форма тестирования:</i> Практическая деятельность Тест-анкета

*Контроль результатов обучения* при условно полной дистанционной реализации программы представлены в таблице «Методика организации условно полной дистанционной реализации программы», столбик №7

## Список литературы

### Список литературы для педагогических работников

1. Артеменко З. В. Азбука форм воспитательной работы: Справочник. Мн.: Новое издание, 2001. - 315 с.
1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений / А. Я. Ваганова. — СПб.: Лань, 2007. — 191 с.
2. Возрастные особенности URL: <http://elabuga-shcool8.narod.ru/vozrast.html> (дата обращения: 27.02.2015)
3. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюд: учеб. пособие для студ. хореограф. фак. вузов культуры и искусств. М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 232 с.
4. Джон Рэйти, Эрик Хагерман. Зажги себя. Жизнь — в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг. ООО «МИФ», 2017. - 531 с.
5. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: учеб.-метод. пособие. Челябинск: Челяб. гос. акад. культуры и искусств, 2006. 78 с.
6. Ивлева Л. Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: Учеб. пособие. Челябинск: ЧГАКИ, 2004. 58 с.
7. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений.- СПб.: Питер, 2011. - 573 с.
8. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Минск: ТетраСистемс, 2006. 212 с.
9. Мурзина Е.В. «Модель учебного процесса по дисциплине «Основы трюковой лексики». Методическая разработка. Томск, 2017. 47 с.
10. Облап С. М. Мастерство хореографа. Курс лекций. Учебно-методическое пособие для средних специальных и высших учебных заведений культуры, искусств и дополнительного образования. Томск, 2012. 152 с.
11. Пуляева Л. Е. Некоторые аспекты в работе с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Издательство ТГУ им. Г. Р. Державина, 2001. - 48 с.
12. Сляднева Л. Н. Педагогическая работа с хореографическим коллективом: Учебное пособие. Ставрополь: СГПИ, 2008. - 112 с.
13. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: Биологические, когнитивные и социальные аспекты; [Пер. с англ. В. Белоусова, А. Ракитиной]. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003. - 650 с.
14. DANCECOMMUNITY - STREET DANCE. URL: <http://dancecommunity.ru/street-dance.html> (дата обращения: 21.02.2015)

15. FitnesBurg – Фитнес-портал Екатеринбурга - Описание различных бальных танцев. URL: <http://fitnesburg.ru/articles/tanzi/opisanyedance> (дата обращения: 21.02.2015)
16. Terpsihora - Хореография: Классический танец. URL: <http://terpsihora.net/index.php/uroki/teoriya/102-klass-tanec> (дата обращения: 21.02.2015)
17. THEDANCER - Стрит-данс. URL: <http://thedancer.ru/styles/street-dance/> (дата обращения: 21.02.2015)
18. АКАДЕМИК – философская энциклопедия. URL: [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_philosophy](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy) (дата обращения: 28.02.2015)

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Джон Рэйти, Эрик Хагерман. Зажги себя. Жизнь — в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг. ООО «МИФ», 2017- 531 стр.
2. Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Издательство АСТ, 2015. - 220 с.

### **Возрастные особенности обучающихся**

#### **Возрастные особенности обучающихся 7-9 лет.**

Для детей младшего школьного возраста характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие. Игра представляет естественную деятельность детей этого возраста. Их эмоции яркие и проявляются, открыто и непосредственно. В этом возрасте дети особенно жизнерадостны и доверчивы.

Возрастные особенности детей 7-9 летнего возраста позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является: быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей.

#### **Возрастные особенности обучающихся 9-15 лет**

Очень важное изменение происходит у подростков в 11-12 лет, а именно изменение в переходе от наглядно-образного мышления к абстрактно-логическому мышлению.

Так же в этом возрасте у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, появляется потребность в раздумьях о себе и окружающих. Этой потребности соответствуют и открывающиеся новые интеллектуальные возможности у обучающихся средних классов. Целенаправленное формирование абстрактно-логических форм мышления должно явиться основной задачей развития обучающихся средней школы.

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Я-концепция в подростковом возрасте — одна из самых динамично развивающихся психологических структур. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими.

Чрезвычайно важный компонент самосознания — самоуважение. У подростков 12—14 лет наблюдается существенное понижение самоуважения, причем «плохими» считают себя в большинстве девочки.

Самые существенные особенности переходного возраста связаны с тем, что эпоха полового созревания протекает одновременно с эпохой социального созревания личности.

Итогом этого является непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней.

Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны.

Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации не включенности в группу сверстников (если все против меня — я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении.

Интенсивное развитие абстрактного мышления приводит к изменению способов мышления, его социализации. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других подросток часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой — повышается его избирательность, появляется потребность в уединении.

Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности, постоянно сопоставляют свое развитие с развитием сверстников.

Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

Особенности самосознания и самооценки проявляются в поведении. При заниженной самооценке подросток стремится к решению самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной (что довольно редко встречается в этом возрасте) он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться.

В данный период общая мотивация подростка смещается на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Сверстники рассматриваются как источник безопасности и поддержки.

Потребность в общении со сверстниками актуализирует проблему уверенного поведения. Наблюдается следующая динамика мотивов общения со сверстниками: в 12—13 лет подростку важно занять определенное место в коллективе сверстников. Содержание общения младших подростков сосредоточивается вокруг процессов учения и поведения — лидер среди сверстников тот, кто лучше учится и правильно себя ведет, положительный образ является ведущим. В 14—15 лет доминирует стремление к автономии в коллективе и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников. Содержание общения фокусируется на вопросах личностного общения, индивидуальности — наиболее привлекательной становится личность “интересная”, “сильная”, “особенная”.

Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

В отношениях мальчиков и девочек исчезает непосредственность. Появляющееся у подростка чувство взрослости толкает его к освоению “взрослых” видов взаимодействия, в том числе с противоположным полом. Возникающий интерес к другому полу у младших подростков часто проявляется неадекватно. Мальчики начинают “задирать”, “приставать” и пр. Девочки чаще всего, понимая причины таких действий, не обижаются, демонстрируя, что не обращают внимание на это. У старших подростков возникает стеснительность, напряженность, скованность.

### **Возрастные особенности обучающихся 15 – 18 лет**

Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от

безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно.

Появляется особая чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений и наряду с этим чрезмерная критичность в отношении к окружающим: ранимость уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с подчеркнутой независимостью, борьба с авторитетами — с обожествлением случайных кумиров, чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием.

Ведущая деятельность в юношеском возрасте — познавательная. В старшем школьном возрасте связь между познавательными и учебными интересами становится постоянной и прочной. Проявляется большая избирательность к учебным предметам и одновременно — интерес к решению самых общих познавательных проблем и к выяснению их мировоззренческой и моральной ценности. Старший школьник перестает учиться “за отметку”, ему важны сами по себе знания, в значительной степени обеспечивающие будущее. Поэтому обучающиеся этого возраста редко слушают учителя равнодушно. Они либо вообще перестают слушать, если не интересно, либо слушают эмоционально, напряженно.

В старших классах мышление обучающихся приобретает личностный эмоциональный характер. Не случайно в этом возрасте повышается интерес к художественной и философской литературе.

Личностный характер мышления старшего школьника связан с тем, что в этот период формируется представление о самом себе, понимание и переживание своего “Я”, своей индивидуальности, своей личности.

В 16 лет уже определяется свой собственный (далекий от идеала, но реально действующий) стиль учебной работы. Поэтому педагогу не следует строго регламентировать процесс учения, напротив — целесообразно предоставить большую самостоятельность.

Учебная деятельность старшеклассников определяется сложным комплексом мотивов — мотив двигателя познавательной деятельности.

В старших классах отношения между учителями и учениками положительны и продуктивны тогда, когда они строятся на основе уважения друг к другу. Во взаимоотношениях с учителем ценится адекватность и соблюдение ролевых позиций: панибратство, также, как и авторитарность, неприемлемо, старшеклассники ищут в учителе старшего друга и наставника.

Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение. Ранняя юность — это период формирования жизненных планов.

Центральный психологический процесс в юношеском самосознании — формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самоидентичности, преемственности и единства.

В ранней юности человеку присуща потребность в общении, однако при ярко выраженном стремлении к общению с другим человеком главная потребность, которая удовлетворяется здесь, — поделиться собственными переживаниями. Интерес к переживаниям другого невелик. Отсюда — взаимная напряженность в отношениях, неудовлетворенность ими.

Общение со сверстниками имеет чрезвычайно важное значение для развития личности в этом возрасте еще и по следующим причинам:

1. специфический канал информации, по которому приходит соответствующее знание, не поставляемое родителями;

2) это специфический вид межличностных отношений, где совместная деятельность (игра, коммуникация, труд) вырабатывает необходимые навыки социального взаимодействия;

3) это специфический вид эмоционального контакта, который дает ощущение благополучия и устойчивости, солидарности и взаимопомощи и потому облегчает процесс формирования личностной суверенности социально-психологической адаптации к миру взрослых.

Формируется феномен неприкосновенности своего личного пространства, выражаемого в стремлении “уединиться, помечтать, побродить по городу, а потом вернуться к ребятам”. В целом, общение юношей и девушек доброжелательно и избирательно, многим из них свойственна высокая комфортность в силу того, что неокрепшее “Я” нуждается в сильном “Мы”.

Наряду с развитием приятельских отношений со сверстниками в этом возрасте особую ценность приобретаем понятие дружбы. Одной из главных функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения личности.

Однако, при ярко выраженном стремлении к независимости сохраняется глубинная связь с родителями и потребность в психологической поддержке с их стороны.

Главное психологическое приобретение ранней юности — обнаружение ценности своего внутреннего мира. Внешний мир начинает восприниматься через себя. Развивается способность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Юноши и девушки стремятся глубже разобраться в своем характере, своих чувствах, действиях, поступках. Требования к себе значительно возрастают и становятся более устойчивыми.

**Результативность освоения программы  
(по итогам мониторингов внутренней системы оценки качества образования)**

Учебный год	Класс (группа)	Количество человек в группе	Положительная динамика результатов		Стабильно положительные результаты		Отрицательная динамика результатов	
			чел.	%	чел.	%	чел.	%
2019-2020	1 гр. 1 г.о.	15	1	7%	14	93%	0	0
	2 гр. 2 г.о.	8	3	37.5%	5	62.5%	0	0
<b>Итого:</b>	<b>2 группы</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18%</b>	<b>19</b>	<b>82%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2020-2021	2 гр. 2 г.о.	7	3	43%	4	57%	0	0
	3 гр. 3 г.о.	6	4	67%	2	33%	0	0
<b>Итого:</b>	<b>2 группы</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>54%</b>	<b>6</b>	<b>46%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Таблица мониторинга исполнения трюковых элементов**

Мониторинг исполнения трюковых элементов											
Имя обучающегося _____											
Первого года обучения _____											
Название элемента	Группировки и перекаты										
Разновидность элемента	Перекат «плаха»	Перекаат с группировкой			Перекат «веер»	Перекат на спине	Перекат «Планка» под рукой	Перекат через бедро	Перекат на ладонках	Перекаат (вращение) на коленях	Средняя оценка
		на спине	на коленях	на локтях							
Уровень исполнения											
Название элемента	Кувырки										
Разновидность элемента	Подготовка к кувырке «Качели»	Кувырок вперед через голову	Кувырок вперед через плечо	Кувырок назад через голову	Кувырок назад через плечо					Средняя оценка	
Уровень исполнения											
Название элемента	Freeze										
Разновидность элемента	Стойка на голове	Упражнение «Склепк»	«Бэби-фриз»	Стойка «Ворона»	Фриз «Черепашка»	Стойка на лопатках	«Мост»				Средняя оценка

	«Бочка»	а»						
<b>Уровень исполнения</b>								
<b>Название элемента</b>	<b>Элементы с опорой на две руки</b>							
<b>Разновидность элемента</b>	Подготовительное упражнение выпад вперед	Стойка на руках «Разножка»	Стойка на руках «Склепка»	Стойка на руках «Ножницы»	Акробатическое колесо			<b>Средняя оценка</b>
<b>Уровень исполнения</b>								

<b>Мониторинг исполнения трюковых элементов</b>										
Имя обучающегося _____										
<b>второй год обучения</b>										
<b>Индивидуальный элемент</b>										
<b>Название элемента</b>	Ходьба на руках			Прыжки на руках		«Крокодил» Кувырок прыжком		Колесо на локтях		<b>Средняя оценка</b>
<b>Уровень исполнения</b>										
<b>Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом» (лавочка)</b>										
<b>Название элемента</b>	Трюковые элементы НА лавочке			Трюковые элементы ЧЕРЕЗ лавочку			Прыжки С лавочки, варианты		<b>Средняя оценка</b>	
<b>Разновидность элемента</b>	кувырок назад через плечо	фризы	элементы с опорой на руки	прыжки	колесо	кувырок вперед	с двух ног	с одной ноги		
<b>Уровень исполнения</b>										
<b>Название элемента</b>	<b>Кувырки</b>				<b>Перевороты</b>					
<b>Разновидность элемента</b>	Кувырок назад с опорой на одно колено	Кувырок вперед через плечо из второй позиции	Назад через плечо «Уголок»		«Тик-так»	Вперед	Назад		<b>Средняя оценка</b>	

<b>Уровень исполнения</b>							
<b>Название элемента</b>	<b>Вращение на середине</b>			<b>Freeze</b>			
<b>Разновидность элемента</b>	Подготовительные упражнения	Вращение по второй позиции	Стойка с опорой рука-локоть	Стойка на голове, варианты	Стойка с опорой на плече	<b>Средняя оценка</b>	
<b>Уровень исполнения</b>							

<b>Мониторинг исполнения трюковых элементов</b> Имя обучающегося третий год обучения							
<b>Название элемента</b>	<b>Индивидуальный элемент</b>						
<b>Разновидность элемента</b>	Перекидка вперед через ножку	Прыжок «Разножка»	Перекидка назад на одной руке «Макака»	Перекидка вперед на одной руке	<b>Средняя оценка</b>		
<b>Уровень исполнения</b>							
<b>Название элемента</b>	<b>Трюковые элементы с применением техники «Работа с предметом» (тумба)</b>						
<b>Разновидность элемента</b>	Трюковые элементы С ОПОРОЙ НА тумбу			Трюковые элементы ЧЕРЕЗ тумбу		Элементы С тумбы	<b>Средняя оценка</b>
	Freeze	Перево	Элемент	Кувырок	Колесо	Прыжки	

	и стойк и	рот вперед	ы с опорой на одну руку	с прыжка			С двух ног С одной ноги	В поворо те	
<b>Уровень исполнения</b>									
<b>Название элемента</b>	<b>Freeze</b>			<b>Прыжкина месте и в продвижении</b>					
<b>Разновидность элемента</b>	Полуб эк	На одной руке	Прыжок на месте «Ножни цы»	Прыжок в продвижении «Grandjete»			Поджат ый прыжок с выносом ноги	<b>Средн яя оценка</b>	
<b>Уровень исполнения</b>									
<b>Название элемента</b>	<b>Вращение на середине и в продвижении</b>								
<b>Разновидность элемента</b>	Вращение на месте «Припадание »	Вращения на месте со скачком на опорной ноге	Вращение в продвижении Tourschainés	Вращение в продвижении Toursandedan				<b>Средн яя оценка</b>	
<b>Уровень исполнения</b>									

**Мониторинг учета творческой активности обучающихся Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»**

Группа №\_2\_\_\_Год обучения второй

№	Фамилия, имя участника объединения	Форма творческой активности									
		Городской конкурс сольного танца	ТИР «Звездочет»	Всероссийский конкурс	Исполнение полтановки	Совместное сочинение танцевального	Участие в адвент-календаре от	Новогодний марафон	Новогодний онлайн-концерт от	Онлайн-концерт «Городской»	
1	Аксеньева Александра		+		+	+		+			
2	Власова Мария		+		+	+	+	+	+	+	
3	Жаркова Алина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Овчинникова Екатерина		+		+	+	+	+	+	+	
5	Пазюк Даша		+								
6	Юрьева Аня		+		+	+	+	+	+	+	

Выделение серым цветом – внешние конкурсы, концерты, проекты  
 Выделение голубом цветом – внутренние события объединения

## Методическая разработка

### **«Фиксация как основной инструмент для развития импровизации участников танцевального коллектива»**

Статичное положение тела танцора (далее «фиксация», «фриз», «позировка», «статика») может быть использовано в качестве основной базы для обучения детей импровизации. При помощи фризов начинающие танцоры учатся закреплять своё тело в пространстве, при этом разрешая себе использовать неограниченный ресурс фантазии и бесконечное число возможных вариантов. Следует отметить, что уже с первого года обучения в Школе танцев «К.У.Р.А.Ж.» активно осуществляется применение импровизации на занятиях по разделу «Свободная пластика». Педагоги коллектива нашли для себя такую форму подачи этого направления, которая удобна и для новичков, потому что она понятна, проста, и выполнить ее может ученик с любой подготовкой; и для педагога-хореографа, так как она не ограничивает его при работе в классе и при постановке танцевальных номеров. Ниже рассказано подробнее о первом этапе развития способности к импровизации через статику.

Первый этап – это изучение самого понятия «фиксация», техники её исполнения и её характеристик. Обучающиеся нарабатывают себе движенческую базу, учатся искать и находить варианты, а также исследуют возможности своего тела.

Далее рассмотрим характеристики, которые способны помочь на первом этапе развития способности к импровизации.

**Ракурс.** В самом начале пути достаточно четырех основных точек - № 1, № 3, № 5, № 7. Вообще, конечно, все восемь точек класса в распоряжении позировки. А так же комбинирование двух и более точек в одной позировке.

**Уровни.** Основные три уровня известны многим: высокий, средний, нижний. При успешном освоении учениками, можно раздробить уровни еще: прыжок, высокий, средний, нижний, партер.

**Формат.** Открытый и закрытый. Открытой позировкой можно назвать ту, при которой периферия стремится «уйти» как можно дальше от центра тела. Когда позировка закрытая, периферия находится вблизи центра тела.

**Условие.** Это ограничение, которое направляет поток мысли в сторону поиска новых вариантов фиксаций в существующих на данный момент обстоятельствах. (На пример, фриз на одной ноге, или фризы с собраны в замок руками, или фризы только на полу, и так далее)

Самое важное на первом этапе — это принять ту мысль, что позировка может быть разной: нет понятия «красивая» или «некрасивая», «правильная» или «неправильная» фиксация, нет варианта «ошибка». Абсолютно любой вариант имеет право на существование. (Единственные два ограничения, которые необходимо ввести при освоении фиксации - это безопасность и корректность).

Опыт работы педагогов ШТ «К.У.Р.А.Ж.» показывает, что сложнее фиксация дается тем ученикам, у которых уже есть техническая база. Автор статьи предполагает, что происходит это по следующим причинам: учеников уже научили, что бывают определенные позиции рук, ног и корпуса, что стоять нужно именно вот так и что если сделать по-другому, тогда будет неверное исполнение. Им тяжело переключиться на свободное, другое исполнение, так как думают, что это неправильно. Как правило, таким ученикам нужно чуть больше времени на преодоление этого барьера, но затем они “догоняют” тех, кто уже импровизирует.

Первый этап очень важен и потому, что в это время закладывается фундамент смелости воспроизведения придуманного учеником варианта, и активность в поиске других, отличных, или более подходящих вариантов.

Развитие способности к импровизации — это такой же постепенный процесс, как и приобретение техники исполнения классического, народного и любого другого танца. Внезапно техника не обнаружится, но шаг за шагом возможно изучить приемы импровизации и приобрести:

- свободу движения своим телом;
- умение искать, находить, предлагать и воспроизводить разные способы выражения одних и тех же двигательных задач;
- базу качественно различных вариантов фризов и движений.

Каким образом можно начать вводить изучение импровизации на занятиях?

- Отдельные тренинги с полным погружением в новый материал;
- Разогрев на основе импровизации в начале занятия;
- Практика в конце занятия, когда уже можно отключиться от основного вида танца;
- 5-7минутная практика во время занятий, в качестве отдыха или перезагрузки.

Важно, чтобы педагог сам приобрел опыт импровизации.

Ниже приведены базовые приемы для развития способности к импровизации, которые практикуют педагоги Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.». В их основе — фриз, и направлены они на то, чтобы уйти от привычной статики,

наработать движенческую базу за счёт применения характеристик, и развить навык поиска и быстрого принятия решений.

**Комплекс развивающих упражнений  
на основе статичного положения тела «Фиксация ПЛЮС» (фрагмент)  
Из опыта работы Школы танцев «К.У.Р.А.Ж.»  
Игра «Огонь и лёд».**

Цель: спонтанное фиксирование положений. Участники приобретают понимание, что «и такими позировки тоже могут быть». Как правило, пойманные фиксации не сценичны, неудобны, неустойчивы — и в этом их ценность. Также нарабатывается мышечная собранность и внимание.

Схема: По команде «Огонь!» участники двигаются очень активно и всеми частями тела одновременно. По команде «Лёд» замирают в тех положениях, где застало их это слово. Важно: акцент на подвижность тела (многие воспринимают слово «движение» как работу с пространством и начинают бегать по классу).

Данная игра прекрасно показывает уровень растанцованности! На скорости, как правило, не двигаются те части тела, которые зажаты, над ними работаем в первую очередь.

*Упражнение «Барабаны».*

Цель: спонтанное фиксирование положений при движении по полу. У участников добавляется больше активности, так как освобождаются ноги и корпус. Также нарабатывается мышечная собранность, внимание и музыкальность.

Схема: Есть три условных сигнала и реакции на них: первый - ведущий барабанит пальцами по поверхности — танцоры перекатываются по полу, спокойно и без остановок, задействуя все части тела; второй сигнал - хлопок в ладоши или удар ладошкой об поверхность — танцоры замирают или резко меняют положение, если хлопки идут подряд; третий сигнал - тишина — ничего не происходит, никто не двигается. Ведущий барабанщик комбинирует эти сигналы по своему усмотрению, импровизирует музыкально. Задача танцоров слушать и быть внимательными, и когда нужно или двигаться спокойно, или собрать мышцы и держать статику.

Важно: под сигнал «барабанная дробь» двигаемся спокойно, осознанно, уделяя внимание тому, чтобы в движении были задействовано всё тело.

### *Упражнение «Ладони».*

**Цель:** пополнить базу возможных фиксаций, познакомиться с возможностями своего тела с применением ограничений.

Схема: меняем положение ладоней на теле через равные промежутки времени. Задача: не повторять места расположения ладоней и положения рук, искать новые варианты конструкций. Сначала рекомендуется в спокойной форме поискать варианты активности своего тела вместе с учениками, показав ход мыслей и действий. Так как ладони могут прилипнуть к любой части тела, найденные фиксации могут получиться очень непредсказуемых форм, что очень хорошо. Выполнение данного упражнения возможно на всех уровнях.

### *Упражнение «Лестница».*

**Цель:** наработать скорость принятия решений и смену уровней, практика характеристик фиксации.

Схема: на каждый счёт меняем позировку, одновременно спускаясь с высокого уровня до нижнего. При этом количество ступенек (счётов) с каждым разом становится на одну меньше. Пример: исходное положение - позировка высокого уровня. Задача: равномерно спуститься до нижнего уровня на 8 счётов, меняя позировку на каждый счёт. Затем, равномерно и каждый раз меняя позировку, поднимаемся до верхнего уровня, но уже на 7 счётов. Далее спускаемся вниз, до нижнего уровня на 6 счётов и поднимаемся вверх на 5 счётов. Потом снова спускаемся до нижнего уровня за 4 счёта и возвращаемся наверх за 3 счёта. И снова спускаемся вниз за два счёта и взлетаем вверх за один счёт. Получилась схема 8-7-6-5-4-3-2-1. На каждой ступеньке лестницы — цифра равна количеству позировок. Соответственно, если счёт три, то позировок тоже три, если счёт равен семи, то и фиксаций тоже семь.

Так же можно подняться вверх по лестнице по схеме 1-2-3-4-5-6-7-8.