Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №110 от 31.08.2026
Директор
В.Н. Васильева

Дополнительная общеразвивающая программа
«Первые шаги в современный танец»

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Разработчик:
Шевченко Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа **«Первые шаги в современный танец»** является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **художественной** направленности, которая способствует развитию обучающихся в сфере танцевального искусства.

Актуальность.

В процессе реализации программы наряду с задачами общего физического развития решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, поможет закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам – запомнить движение в связи со звучанием музыкальных фрагментов. Все это воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво и уверенно, овладевая все более сложными музыкальными движениями. Дети стремятся соразмерять свои движения во времени, в пространстве, подчиняться ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергично, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего, среднего и старшего школьного возраста (7-17 лет).

Отличительные особенности программы

В данной программе большое внимание уделяется современному танцу (элементы хип-хоп танца), который имеет высокую актуальность на данный момент и приобретает все большее развитие и распространение во всем мире. Основная форма обучения детей – игровая. В программе применяется методическая разработка педагога по раскрытию способностей и возможностей, обучающихся «Многоуровневая танцевальная система зачетов «Soul Shine»». Программа строится на основе интеграции ее содержания с формированием практических умений и навыков, которые отслеживаются через индивидуальную систему оценивания

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем программы.

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	
72	72	144

Срок освоения программы – 2 года.

Цели и задачи программы.

Цель программы – психологическое и физическое раскрепощение ребенка, формирование у детей способности к творческому самовыражению посредством обучения современному танцу.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче-тише), переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- формировать у детей представления о связи музыки и движения в танце;
- научить учащихся слушать музыку (детскую, классическую, народную, эстрадную, современную).

Развивающие:

- способствовать воспитанию и развитию художественного вкуса, эстетического кругозора учащихся;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов
- развивать у детей двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу), способность преодолевать скованность, закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощенности учащихся, чувства ритма, хореографической памяти, музыкальности;
- развивать творческие способности – воображение и фантазию.

Воспитательные:

- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- воспитывать у детей интерес к занятиям танцами, потребности в движениях;
- расширить социальный опыт, повысить коммуникативную компетентность учащихся, создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к творческой танцевальной деятельности;
- станут активными, вежливыми и ответственными за коллектив;
- усвоят правила поведения на сцене во время выступления;
- сформируют художественный вкус;
- расширят эстетический кругозор;
- повысят коммуникативную компетентность учащихся**.**

Метапредметные:

- научатся понимать и анализировать красоту музыки, движения и танца;
- смогут преодолеть скованность и закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания, выдерживать учебные физические нагрузки;
- научатся легко ориентироваться в пространстве учебного класса, выполнять рисунок танцевального этюда), создавать собственную танцевальную импровизацию;
- обретут подвижность суставов;
- укрепят мышечный корсет;
- сформируют навыки музыкально и артистично выполнять танцевальные комбинации в парных и массовых этюдах, передавать в танце характер образа, правильно держаться на сцене.

Предметные:

- познакомятся с жанрами музыки и различными стилями музыкальных композиций (народная, хип-хоп, джаз);
- научатся свободно выполнять гимнастические упражнения в различном темпе, элементы современного танца в правильном темпе и характере.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп В группу первого года обучения принимаются дети младшего, среднего и старшего школьного возраста, имеющие склонность к танцевальной деятельности. Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям. Для просмотра и зачисления в группы современного танца на 1 год обучения проводится начальная диагностика.

Комплектование групп зависит от возраста ребенка и его психофизической готовности к обучению по программе. Группа 1 года обучения комплектуется возрастному принципу: 7-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет.

Наполняемость групп - 1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – 12 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Формы организации образовательного процесса: групповая, по звеньям, в парах и индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, мастер-класс.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 акад. часа с перерывом 10 минут или 2 раза в неделю по 1 акад. часу (72 часа в год). Продолжительность академического часа для детей 5-8 лет– 35 минут, для детей 9-17 лет – 45 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет для занятий танцевальной деятельностью;
- раздевалки для учащихся;
- зеркала;
- музыкальный центр, компьютер;
- коврики, спортивная форма.

Кадровое обеспечение: дополнительный узкопрофильный специалист не требуется

Учебный план
1 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	1,8	1,8	0	Опрос, контрольное задание
2.	Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения	30, 2	3	27,2	Контрольное задание
3.	Современный танец	37	6	31	Контрольное задание
4.	Культурно-досуговые мероприятия	1	-	1	Игровая или конкурсная программа
5.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Зачетное, открытое занятия, самостоятельная работа, зачет
	Итого:	**72**	**13,8**	**58,2**	

2 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности	1,8	1,8	0	Опрос, контрольное задания
2.	Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения	30, 2	3	27,2	Контрольное задание
3.	Современный танец	37	6	31	Контрольное задание
4.	Культурно-досуговые мероприятия	1	-	1	Игровая или конкурсная программа
5.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Зачетное, открытое занятия, самостоятельная работа, зачет
	Итого:	**72**	**13,8**	**58,2**	

Рабочая программа
1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства, дать представление о направлениях современного танца (хип-хоп, хаус, локинг);
- обучить учащихся основам танцевального искусства (ритмика, классический танец, танцевальная гимнастика, направления современной хореографии);
- сформировать у детей представления о связи музыки, движения и сценического костюма в танце;
- сформировать у детей представление о процессе творческой деятельности;
- научить учащихся слушать музыку (классическую, народную, эстрадную, современную).

Развивающие:

- развивать и совершенствовать у детей чувство ритма, хореографическую память, музыкальность;
- развить творческие способности – воображение, фантазию, готовность к активной творческой жизни;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощенности учащихся средствами танцевального искусства;
- развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу).

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- расширить эстетический кругозор учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов**;**
- способствовать повышению у учащихся самооценки,
- расширить социальный опыт;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни.

Содержание обучения
1 год обучения

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Диагностика навыков и умений учащихся, их готовности к обучению, определение природных физических данных (слух, ритм, координация, пластичность, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения в учреждении и учебных классах. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены.

2. Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения.

Танцевальная гимнастика.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений, основные исходные положения при выполнении движений.

Практика: Упражнения на формирование осанки, на коррекцию фигуры, силу ног, укрепление мышечного корсета; растяжки на полу. Упражнения на общую координацию движений и укрепление мышечного корсета.

Музыкально-ритмические движения.

Теория: Правила выполнения хореографических упражнений, правила подвижных и музыкальных игр. Понятия: марш, хоровод, приставные шаги, подскоки, диагональ, круг, точки класса.

Практика:

- передача заданного ритмического рисунка хлопками;
- шаги: простые, приставные, с хлопками на 2/4,4/4, 3/4;
- упражнения для развития координации движений;
- выполнение движений в соответствии с характером музыки (вождение хоровода, марши, хождение парами);
- инсценировка исполняемых танцев;
- развивающие танцевальные игры;
- импровизация на заданную музыкальную тему.

3. Современный танец.

Хип-хоп

Теория: «Хип-хоп-танец», «Кач корпуса», «Пружинка».

Понятия:

- «Crab» (краб) – смена пяток и носков через первую позицию ног;
- «Kriss Kross» (крис крос) – движение ног из 2 позиции в «крест»;
- «BK Bounce (Peter Paul)» (баунс) – покачивание корпуса назад, вперёд, из стороны в сторону;
- «Monestary» (монастери) – движение стопы на носок, «показывая» пятку, колени по очереди закрываются «внутрь»;
- «Setle» (сетл) – широкая 2 позиция ног и приседание.

Практика: Исполнение отдельных элементов и их комбинаций. Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела.

Практика: Исполнение отдельных элементов и их комбинаций. Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела.

4. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие детей в празднично-игровых программах, посвященных календарным праздникам: День Матери, День Пожилого человека, Новогодний карнавал, День Защитника Отечества, 8 Марта. Участие детей в концертной программе, посвященной окончанию учебного года.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме открытого занятия для родителей.

Планируемые результаты

Личностные:

- получат представление о различных видах танцевального искусства и процессе рождения танца;
- получат представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе.

Метапредметные:

- разовьют концентрацию внимания;
- повысят уровень развития выразительности в изображении через танцевальные движения повадок животных (кошки, лисы, медведя, зайца);
- выработают способность выдерживать учебные физические нагрузки в комплексе танцевальной гимнастики.

Предметные:

- научатся ровно держать спину, ориентироваться в учебном классе (точки класса, основное направление по кругу, диагонали);
- овладеют основными позициями и положениями рук, ног, головы в классическом танце, основными движениями стиля хип-хоп;
- научатся исполнять музыкально шаги, бег, подскоки, галоп, хип-хлп элементы, выполнять упражнения на 2/4, 4/4,3/4, определять характер музыки и характер танца, согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом.

Рабочая программа
2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать знания, умения и навыки учащихся в направлениях современного танца (хип-хоп, хаус, локинг);
- сформировать у детей представления о связи музыки, движения и сценического костюма в танце;
- сформировать у детей представление о процессе творческой деятельности;
- научить учащихся слушать музыку (классическую, народную, эстрадную, современную).

Развивающие:

- развивать и совершенствовать у учащихся чувство ритма, хореографическую память, музыкальность, артистизм и эмоциональную раскрепощенность учащихся средствами танцевального искусства;
- развивать у учащихся творческие способности – воображение, фантазию, готовность к активной творческой жизни, творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу).

Воспитательные:

- способствовать формированию у учащихся художественного вкуса;
- расширить эстетический кругозор учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов**;**
- способствовать повышению у учащихся самооценки,
- расширить социальный опыт;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни.

Содержание обучения

2 год обучения

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Начальная диагностика по критериям: музыкальность, пластика, координация движений. Диагностика навыков и умений учащихся, готовности их к обучению по программе определение природных физических данных (слух, ритм, координация, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила поведения в учреждении, в коллективе, в танцевальном классе. Правила поведения на выездных мероприятиях. Правила поведения в чрезвычайной ситуации.

2. Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения.

Танцевальная гимнастика

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Основные исходные положения при выполнении движений. Понятие «правильная осанка».

Практика: Комплексы упражнений на коррекцию, укрепление мышечного корсета, гибкость, координацию. Упражнения со скакалкой. Упражнения на понимание мелодии, характера музыкального произведения, динамические оттенки (тихо, громко). Танцевальные игры на освоение пространства танцевального зала, на умение отличать характер музыкальных тем и выполнять движения на воображение. Шаги, махи, шпагаты. Комбинации из нескольких движений с ходом по диагонали. Работа над музыкальной выразительностью через гимнастические движения. Работа в партере: «улитка», «корзинка», «мостик», «лодочка», «лягушка», «бабочка». Упражнения в положении стоя. Упражнения в положении сидя, лежа на животе**,** стоя на коленях. Стрейчинг.

Музыкально-ритмические движения

Теория: Техника выполнения хореографических упражнений. Основные позиции рук и ног (I, II, III). Правила подвижных и музыкальных игр. Музыкальная мелодия. Характер музыкального произведения. Динамические оттенки («тихо», «громко»). Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4; «такт», «затакт», «сильная доля». Понятия «интервал», «дистанция», «ширина», «колонна». Правила выполнения упражнений со скакалкой.

Практика:

- позиции рук и ног (I, II, III);
- ход по кругу с носка, каждый шаг на 1/4, в сочетании с хлопками;
- упражнения лицом в круг из 6 позиции ног;
- галоп прямой и боковой;
- прыжки ноги врозь-вместе, на одной ноге, поскоки;
- упражнения для рук (свободное опускание рук вниз, поднимание рук вверх, в стороны);
- упражнения в партере;
- комбинации из хлопков, пауз, движений по диагонали на развитие музыкальности;
- танцевальные движения;
- ритмопластика;
- основные построения и перестроения (в колонну, шеренгу, «цепочку», в круг, свободное размещение по залу с поворотами направо, налево);
- импровизация на заданную музыкальную тему;
- воспроизведение заданного ритмического рисунка;
- упражнение «передай настроение музыкального произведения»;
- танцевальные игры (на координацию, внимание, воображение, освоение пространства танцевального, направленные на совершенствование ритмичности (умение держать, создавать и воспринимать ритм; тренировку ритмической и музыкальной памяти; развитие навыков быстрого и точного перехода к новому темпу и ритму);

- танцевальные игры на освоение пространства танцевального зала, на умение отличать характер музыкальных произведений и выполнять движения на воображение;
- работа над музыкальной выразительностью через движения;
- танцевальные игры («Танцуй замри», «Хлопки», «Флажок»);
- ролевая игра «Соревнование».

3. Современный танец.

Хип-хоп

Теория: Понятия:

- Современный танец, его направления, специфика исполнения.
- «Пружинка» – кач коленей (полуприсидание);
- «Crab» (краб) – смена пяток и носков через первую позицию ног;
- «Kriss Kross» (крис крос) – движение ног из 2 позиции в «крест»;
- «BK Bounce (Peter Paul)» (баунс) – покачивание корпуса назад, вперед, из стороны в сторону;
- «Monestary» (монастери) – движение стопы на носок, «показывая» пятку, колени по очереди закрываются «внутрь»;
- «Setle (сетл)» – широкая 2 позиция ног и приседание.

Практика: Разминка в стиле хип-хоп. Изучение базовых движений хип-хоп стиля. Изучение и повтор танцевальных связок. Исполнение отдельных элементов и их комбинаций («The Wop», «Prep», «Running man», «Harlem Shake», «Crab», «Kriss Kross», «Red Law». Повтор и отработка всех базовых движений. Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела. Отработка отдельных движений и танцевальных связок в паре, по диагонали, по подгруппам. Игры «Соревнование», «Танцевальный баттл».

Практика: Исполнение отдельных элементов и их комбинаций (махи, прыжки, основные шаги, перестроения, повороты, разная скорость шагов). Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела. Игра «Соревнование».

4. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие в праздничнo-игровых программах, посвященных календарным праздникам: День Матери, День Пожилого человека, Новогодний карнавал, День Защитника Отечества, 8 Марта. Участие детей в концертной программе, посвященной окончанию учебного года.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме открытого занятия для родителей, а также в форме зачетного занятия с исполнением учащимися отдельных танцевальных связок.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к творческой танцевальной деятельности;
- станут активными, вежливыми и ответственными за коллектив;
- усвоят правила поведения на сцене во время выступления.

Метапредметные:

- научатся понимать и анализировать красоту музыки, движения и танца;
- смогут преодолеть скованность и закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания, выдерживать учебные физические нагрузки;
- научатся легко ориентироваться в пространстве учебного класса, выполнять рисунок танцевального этюда), создавать собственную танцевальную импровизацию;
- приобретут подвижность суставов;
- укрепят мышечный корсет;

- сформируют навыки музыкально и артистично выполнять танцевальные комбинации в парных и массовых этюдах, передавать в танце характер образа, правильно держаться на сцене.

Предметные:

- познакомятся с жанрами музыки и различными стилями музыкальных композиций (народная, хип-хоп, джаз);
- научатся свободно выполнять гимнастические упражнения в различном темпе, элементы современного танца в правильном темпе и характере.

Методические материалы

№	Разделы программы или тема	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: аудиозаписи, видеозаписи.	Опрос, контрольное задания
2.	Основы музыкально-пластического движения	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг).	**Дидактический материал**: индивидуаль-ные коврики.	Контрольное задание
3.	Танцевальная гимнастика	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: аудиозаписи, видеозаписи.	Контрольное задание
4.	Ритмика	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература, костюмы.	Контрольное задание
5.	Современный танец	Традиционное занятие, зачет,	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный	**Дидактический материал:** ауди-	Контрольное задание

		ролевые и деловые игры, мастер-классы	(показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	озаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература, костюмы. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, телевизор, компьютер, проектор, экран.	
6.	Традиционные мероприятия	Традиционное занятие, зачет, соревнования, ролевые и деловые игры, концерты, мастер-классы	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	**Дидактический материал**: аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература костюмы.	Игровая или конкурсная программа
7.	Промежуточная аттестация	Игровая, конкурсная, зачетные программы, открытые занятия, концерты, беседа	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	**Дидактический материал**: аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная литература костюмы	Контрольное задание, открытое занятие, зачёт
	Постановочная работа	Традиционное занятие, зачет, мастер-классы	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы:** групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	**Дидактический материал**: Аудиозаписи,видеозаписи, фотографии, специальная литература, костюмы.	Контрольное задание

Методические материалы реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№	Разделы программы	Электронные ресурсы	Дидактический материал	Содержание обучения	Формы контроля
1	Вводное занятие Беседы по технике безопасности	Группа Vkontakte https://vk.com/ddtl_soulshine	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную	Цели и задачи программы обучения. Требова-	Опрос, контрольное занятие, контрольная

		https://vk.com/ddtlevoberezhnyi https://vk.com/topic-1869346_40158393 Видеоматериал; Видеоурок; Интернет - Max	литературу, ссылки на видеоматериалы	ния к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила техники безопасности (правила поведения на улице в учреждении и учебных классах, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности, поведение при ЧС, поведение на выездных мероприятиях).	видеозапись, контрольный фотоотчёт, онлайн-викторины, онлайн-игры на закрепление тем.
2	Танцевальная гимнастика	Группа Vkontakte https://vk.com/ddtl_soulshine https://vk.com/ddtlevoberezhnyi https://vk.com/topic-1869346_40158393 Видеоматериал; Видеоурок; Интернет - Max	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
3	Современный танец	Группа Vkontakte https://vk.com/ddtl_soulshine https://vk.com/ddtlevoberezhnyi https://vk.com/topic-1869346_40158393 Видеоматериал; Видеоурок; Интернет - Max	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
4	Традиционные мероприятия	Группа Vkontakte https://vk.com/ddtl_soulshine https://vk.com/ddtlevoberezhnyi https://vk.com/topic-1869346_40158393 Видеоматериал; Видеоурок; Интернет - Max	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Онлайн-праздничные и конкурсные программы; онлайн-зачетные занятия и мероприятия, онлайн-викторины, онлайн-игры.
5	Постановочная работа	Группа Vkontakte https://vk.com/ddtl_sou	Видеозаписи, аудиозаписи, ссыл-	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное заня-

		lshine https://vk.com/ddtlevoberezhnyi https://vk.com/topic-1869346_40158393 Видеоматериал; Видеоурок; Интернет - Max	ки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы		тие, контрольная видеозапись, контрольный фото-отчёт.
6	Промежуточная аттестация	Группа Vkontakte https://vk.com/ddtl_soulshine https://vk.com/ddtlevoberezhnyi https://vk.com/topic-1869346_40158393 Видеоматериал; Видеоурок; Интернет - Max	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фото-отчёт, зачёт-онлайн

Информационные источники

для педагога:

1. Беляевский Антон «Хип-хоп как стиль жизни», Архангельск 2003.
2. Введенский В.Н. Методика развития координационных способностей младших школьников средствами хип-хоп танца. 2019
3. Дыхание в хореографии. Лукьянова Е.А.2023.
4. Константинова А.И, Игровой стретчинг. – СПб: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993.
5. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
6. Лисицина Т. Ритм + пластика. – М.: «Просвещение»,1987.
7. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: «Просвещение»,1987.
8. Лукьянова Л.А. Дыхание в хореографии. – М.: «Искусство», 1979.
9. Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. Ритмическая гимнастика. – М.: «Просвещение»,1987.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: «Искусство», 2002.
11. Основы характерного танца. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. 2023.
12. Полятков С.С. п 49 Основьr современного танца. Ростов на Дону. 2005.
13. Резникова З. Танцуем и играем. – М.: «Советская Россия», 1965.
14. Риттер М. Гимнастика позвоночника. – М.: «Сигма-пресс», 1997.
15. Сироткина Ирина Свободный танец в России.. 2021
16. Стуколкина Н. Уроки характерного танца. – М., 1972.
17. Телегин А. Методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец» (для средней образовательной школы 1-9 класса). – Самара, 1992.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-Фи-дансе. – СПб.: «Детство-Пресс», 2000.
19. Шереметьевская Н.И. Танец на эстраде. – М: «Искусство», 1985.

для учащихся и родителей:

1. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковина Е.Н. Пластика и движения. – М., 1983.
2. Ваганова А.Я. Статьи, воспоминания, материалы. – М.: «Искусство», 1958.
3. Валявский А.С. Как понять ребенка. – СПб.: «Фолио-пресс», 1998.
4. Громов Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. – СПб., 1997.

5. Дени Ш., Дассвиль Л. Все танцы. – М., 1955.
6. Компан Ш. Танцевальный словарь. – М., 1970.
7. Кох И.Э. Основы сценического движения. 2010.

интернет- ссылки для родителей:

8. Воспитание подростка: советы психолога - https://skillbox.ru/media/growth/kak-sdelat-tak-chtoby-podrostok-byl-idealnym/
9. Рекомендации для родителей подростков - https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/10/12/rekomendatsii-dlya-roditeley-podrostkov
10. Поддержка интересов детей в организованной образовательной деятельности - https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2022/02/07/podderzhka-interesov-detey-v-organizovannoy
11. Танцевально-двигательная терапия с семьями и детьми - https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatelnaya-terapiya-s-semyami-i-detmi

Список используемых Интернет-ссылок

1. Методические материалы – http://infourok.ru/.
2. Статьи о современном танце – http://www.dancepiter.ru.
3. Материалы, разъяснения стилистики современного танца – http://www.alliance.zp.ua.
4. Базовые движения хип-хоп стиля – http://uroki-tancev-video.ru/bazovye-dvizheniya-xip-xop/.
5. Онлайн уроки танцев – http://www.drakoni.ru/hiphop2.html.
6. Методические материалы – http://infourok.ru/.
7. Статьи о современном танце – http://www.dancepiter.ru.
8. Материалы, разъяснения стилистики современного танца – http://www.alliance.zp.ua.
9. Основные техники и тренировочный процесс в хип-хопе - https://danceclubajax.ru/streetdancestudy
10. Разновидность современного танца – http://iddo.3dn.ru/publ/1-1-0-2, http://www.dance-tokk.ru.
11. Статьи о танцевальной индустрии – http://online-life.at.ua/publ/tancy/vidy_tancev_vse/6-1-0-12.
12. Статьи о современном танца и его разновидность – http://webdancer.ru/danceType/38.
13. Программа постановочной работы - https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2014/08/05/programma-po-postanovochnoy-rabote
14. Хип-хоп культура в настоящее время в России, методы обучения, описание занятия https://studexpo.net/21703/kulturologiya/kultura_nastoyaschee_vremya_rossii_metody_obucheniya_opisanie_zanyatiya
15. Хип-хоп культура как универсальный образовательный механизм - https://pandia.ru/text/78/146/16794.php
16. Методика изучения базовых элементов хип-хопа, основанная на анализу видеоматериала - https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/03/19/metodika-izucheniya-bazovyh-elementov-hip-hopa
17. Методики преподавания Хип-Хопа для детей 7-8 лет - https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/06/10/metodiki-prepodavaniya-hip-hopa-dlya-detey-7-8-let

Оценочные материалы

Методы оценки результативности программы

Для подведения итогов реализации программы применяется промежуточная аттестация учащихся (декабрь, май). Используется форма открытого занятия; зачетного занятия (исполнение изученных движений и танцевальных связок, коллективных номеров)в форме Многоуровневой танцевальной системы зачетов «Soul Shine»;

При подведении итогов занятия применяется самоанализ работы.

№	Количественный анализ	Качественный анализ
1.	Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2.	Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3.	Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4.	Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

Диагностика учащихся

Может использоваться как на начальном этапе, так и в качестве промежуточной аттестации. Критерии начальной диагностики для просмотра и зачисления в группы современного танца.

Музыкальность

(наличие чувства ритма и музыкального слуха), физические данные для современного танца (прыжок, пластичность-гибкость, координация движений)

Уровни:

- низкий уровень – учащийся старается слушать музыку, но не может согласовать с ней движения, отобразить рисунок;
- средний уровень – учащийся слышит музыку, но не всегда согласовывает движения с музыкой, зачастую допускает ошибки.
- высокий уровень – учащийся имеет абсолютный музыкальный слух, исполняет правильно движения в ритмическом рисунке и в определённом заданном темпе.

Пластичность

Уровни:

- низкий уровень – наклоны и перегибы учащегося крайне малы, ребёнок старается наклоняться и делать перегибы, но делает это с минимальной амплитудой, при этом сгибает колени;
- средний уровень – наличие природного потенциала, который требует дальнейшего развития;
- высокий уровень – природная гибкость, которая позволяет учащемуся без труда выполнять пластические упражнения.

Координация движений

Уровни:

- низкий уровень – отсутствие координации движений;
- средний уровень – координация движений нарушена, есть возможности развития;
- высокий уровень – учащийся координирует движения.

Прыжок

Уровни:

- низкий уровень – отсутствие прыжка;
- средний уровень – учащийся выполняет прыжок, но следует развивать высоту, легкость, мягкость приземления;
- высокий уровень – наличие природного прыжка (учащийся прыгает высоко и легко, приземление мягкое).

Для выявления более точных результатов диагностики учащимся по каждому критерию выставляются соответствующие баллы от 2 до 5 в протокол диагностики.

- 2 балла – ну удовлетворительно.
- 3 балла – удовлетворительно.
- 4 балла – хорошо.
- 5 баллов – отлично.

Баллы суммируются, и выводился общий результат:

- высокий уровень – 20-18 баллов;
- средний уровень – 17-15 баллов;
- низкий уровень – 15 и менее баллов.

Соответственно по результатам диагностики в коллектив зачисляются учащиеся с **высоким** и **средним** уровнями.

Протокол диагностики учащихся

Группа № _____Год обучения_____

№	ФИ	Музыкальность	Пластичность	Координация	Прыжок

В программе реализуется так же система оценки обучающихся **«Лист Успеха»,** которая представляет собой ступени успешности:

- ступень учащийся успешно закончил подготовительный уровень и переведен на начальный уровень обучения;

- ступень учащийся успешно закончил начальный уровень и переведен на углубленный уровень;
- ступень учащийся успешно прошел аттестацию и переведен на следующий уровень обучения профессионально-ориентированный;
- ступень учащийся так же прошел аттестацию и получил свидетельство об окончании учебного курса.

На подготовительном (1-й год обучения, 2-е полугодие) (младшая группа 1 года обучения) уровне обучения родители каждого ученика после заводят лист творческого успеха. Педагог на каждом занятии самым старательным детям дает квадрат и всех хвалит словесно. Цвет квадрата определяет уровень выполнения заданий на занятии:

сотствует высокому уровню выполнения упражнений;

сотствует среднему уровню выполнения упражнений;

сетствует слабому уровню выполнения упражнений.

Квадраты дополнительных цветов даются детям за внимательность и поведение на занятиях ( ).

Родители вместе с ребенком приклеивают квадраты на лист успеха. В течении года педагог отслеживает уровень успешности учащегося, и к концу года хорошо просматривается с каким результатом учащийся закончил год.

Если учащийся соответствует высокому уровню он должен уметь:

- определить темп, характер и размер музыки;
- передать характер музыки через движение;
- соблюдать рисунок танца, перестраиваться в линию, колонку, шеренгу;
- ориентироваться в зале (8 точек зала);
- знать и выполнять упражнения партерной и ритмической гимнастики заложенные программой.

Средний уровень – соответствие учащегося всем предъявляемым требованиям к высокому уровню, но ребенку не хватает внимательности, старательности и усидчивости и его умения соответствуют только трем предъявляемым требованиям к высокому уровню из пяти.

Низкий уровень – учащийся не выполняет основную часть заданий и его умения соответствуют двум предъявляемым требования из пяти.

Учащийся заканчивает I ступень и переходит на II ступень – **начальный уровень** обучения, если его умения и знания соответствуют требованиям предъявляемым к высокому и среднему уровню. Если лист успеха учащегося говорит о низком уровне учащегося, педагог ищет причину (возраст, отсутствие желания заниматься) и предлагает еще год позаниматься в младшей группе 1 года обучения.

На **подготовительном уровне** обучения родители заводят на учащегося лист творческого успеха (II). На каждом занятии педагог в качестве оценки дает жетончик с изображением танцора. Главными критериями служат старательность, внимательность и выразительность. При исполнении танцевальной постановки эмоциональность, четкость исполнения движений и комбинаций.

В конце 1 года обучения учащийся, набравший большее количество квадратов и жетонов получает диплом за творческие успехи.

Учащиеся, которые закончили I ступень с высоким и средний уровнем успешности переводятся на II – **углубленный уровень обучения.**

Критерии предъявляемые к высокому уровню успешности: внимательность; старательность; выразительность; эмоциональность; четкость исполнения; музыкальность.

Средний уровень успешности – умения учащегося соответствуют трем критериям из шести.

Низкий уровень успешности – умения учащегося соответствуют двум критериям из шести.

На углубленной (продвинутом) уровне учащиеся достигают II и III ступени успеха. На каждого учащегося заводится книжка творческого успеха, где условными обозначениями (- вершинка успеха) оцениваются успехи учащегося.

 высокий уровень – соответствует 8 баллам;

 средний уровень – соответствует 6 баллам;

 низкий уровень – соответствует 4 баллам.

Оценка проводится в конце каждой недели. По окончанию полугодия педагог подсчитывает количество набранных баллов и определяет уровень танцевального развития ребенка. Выделяется 3 уровня развития:

- высокий уровень (от 400 до 550 баллов);
- средний уровень (от 150 до 400 баллов);
- низкий уровень (ниже 150 баллов).

Учащийся на высоком уровне должен соответствовать следующим критериям: творческая активность; быстрое осмысление задания; выразительное исполнение; эмоциональное исполнение.

Средний уровень – критерии: эмоциональная отзывчивость, интерес к танцевальной деятельности, желание включится в нее при некотором затруднении в выполнении задания, учащийся нуждается в помощи педагога, в дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторах.

Низкий уровень – учащийся мало эмоционален, не способен к самостоятельности, с заданием справляется самым последним или ему не удается выполнить задание, учащийся проявляет интерес, ему хочется преодолеть возникшие перед ним трудности.

Для **средних и старших групп учащихся** (11-17 лет) программа предусматривает оценку за старательность, внимательность, выразительность, четкость и технику исполнения. Педагог оценивает с помощью баллов, которые выставляются в специально отведённый журнал в конце каждой недели. По окончанию полугодия педагог подсчитывает количество набранных баллов и определяет уровень танцевального развития ребенка.

Высокий уровень соответствует 8 баллам. Средний уровень соответствует 6 баллам. Низкий уровень соответствует 4 баллам.

Учащийся на высоком уровне должен соответствовать следующим критериям: творческая активность; быстрое осмысление задания; выразительное исполнение; эмоциональное исполнение.

Средний уровень – критерии: эмоциональная отзывчивость, интерес к танцевальной деятельности, желание включится в нее при некотором затруднении в выполнении задания, учащийся нуждается в помощи педагога, в дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторах.

Низкий уровень – учащийся мало эмоционален, не способен к самостоятельности, с заданием справляется самым последним или ему не удается выполнить задание, учащийся проявляет интерес, ему хочется преодолеть возникшие перед ним трудности.

На продвинутом уровне (III ступень) учащийся, успешно закончивший года обучения, получает свидетельство (по итогам аттестации).

Существует две формы итогового контроля:

- реферат (электронная презентация);

- защита творческих проектов.

Система оценки «Лист успеха»

Лист Успеха

_____

_____

_____

(Ф.И.О. учащегося)

Группа №_____Год обучения_____

Уровень обучения_____

Многоуровневая танцевальная система зачетов
для учащихся коллектива «Soul Shine»

Цель: Многоуровневая танцевальная система зачетов «Soul Sine» направлена на выявление уровня и роста детей коллектива в танцевальном искусстве, раскрытие индивидуальных способностей и возможностей.

Задачи

Предметные:

- овладение детьми, в процессе подготовки к аттестации, танцевальных связок различных танцевальных направлений;
- совершенствование техники и пластики исполнения движений;

Метапредметные:

- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие мотивации быть в танцевальной индустрии и развивать свои способности, повышать уровень своей техники и пластики%
- развитие у учащихся способностей преодолевать скованность, закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания.

Личностные:

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- воспитание стремлений достигать высоких результатов.

Программа предусматривает переход с уровня на уровень. Учащиеся могут проходить не в одном и том же возрасте и не через одинаковый промежуток времени. Дети могут переводиться в зависимости от способностей, физических данных, одарённости и их успехов.

Организаторы:

- педагог и руководитель студии современного танца «Soul Shine»;
- заведующая отделом художественного воспитания;
- музыкальное сопровождение – звукорежиссер;
- ведущие зачетной программы.

Сроки проведения: 1 раз в 2-3 месяца учебного года.

Участники: студия современного танца «Soul Shine».

Критерии оценок: музыкальность; техника исполнения; общее впечатление.

Подведение итогов и награждение учащихся

Зачетные танцевальные программы участников оценивает судья, в качестве которых могут быть администрация и педагоги ГБУ ДО «Дом детского творчества «Левобережный» Невского района Санкт-Петербурга, также могут приглашаться специалисты других учреждений.

Судья оценивает каждую танцевальную программу по следующей системе и фиксирует результаты в судейский протокол:

1,0 – 4,0 – «зачет»;

4,1 – 7,0 – «хорошо»;

7,1 – 10 – «отлично».

Баллы выставляются в личную зачетную книжку.

Баллы		**Критерии**
1-3	«Зачет»	- грубые ошибки исполнения движений; - ошибки в музыкальности исполнения; - недостаточная координация в исполнении движений; - недостаточная ритмичность исполнения; - неэмоциональное исполнение.
4-6	«Хорошо»	- незначительные недоработки в исполнении движений; - некоторые недочеты в имидже, соответствующему танцевальному стилю; - незначительные ошибки в музыкальности исполнения; - ритмичность и координация движений не нарушены; недостаточная эмоциональность исполнения.
7-10	«Отлично»	- абсолютная грамотность исполнения каждого движения; - имидж, соответствующий стилю танцевального направления; - музыкальность исполнения; - ритмичность и координация исполнения; эмоциональность исполнения.

По результатам и накопленным баллам учащимся присуждаются сертификаты участников, позволяющие перейти на следующий уровень танцевальной системы.

Уровни системы:

1. «Первая ступень» – 200 баллов;
2. «Восходящие звезды» - при наборе 400 баллов;
3. «Бронзовая медаль» – 500 баллов;
4. «Серебряная медаль» – 600 баллов;
5. «Золотая медаль» – 700 баллов;

6. «Танцевальный кубок» – 800 баллов;
7. «Кубок Танцевального Мира» – 1000 баллов.

Формы аттестации
Способы проверки результата

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа проведения зачетных занятий в коллективе;
- анализа участия коллектива в концертах, праздниках, фестивалях;
- сравнительного анализа психолого-педагогических тестов, анкет;
- наблюдения педагогов;
- коллективного анализа выступлений в танцевальных конкурсах;
- анализа отзывов детей и родителей.

Формами подведения итогов реализации программы являются зачетные открытые занятия для родителей, которые проводятся в декабре (промежуточный контроль) и в мае (итоговый контроль), участие детей в праздниках, концертах, фестивалях и танцевальных конкурсах. Совместные посещения различных концертов и конкурсов способствуют сплочению детского коллектива и формированию у детей интереса к танцевальной деятельности. Выезды на танцевальные сборы в каникулярное время.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей», «День учителя», «День народного единства»);
- развлечения и досуги (общие встречи, праздничные чаепития);
- отчетные концерты;
- участие в смотрах, конкурсах, соревнованиях, фестивалях.
- зачетные и открытые занятия, мероприятия.

Способы фиксации результата

Результаты освоения программы фиксируются в зачетных ведомостях и учебных журналах, дневнике педагогических наблюдений, дневниках достижений, грамоты и дипломы, а также зачетных книжках и портфолио обучающихся.

Зачетная книжка учащегося студии современного танца «Soul Shine»
Государственное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Левобережный» Невского района Санкт-Петербурга

Страница 1.

МНОГОУРОВНЕВАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СИСТЕМА ЗАЧЕТОВ
«Soul Shine»

Зачетная классификационная книжка № _____

Фамилия Крылова

Имя Мария дата рождения 12.05.2000

Коллектив Soul Shine

Город Санкт-Петербург

Руководитель Шевченко Н.А.

Подпись _____

Дата выдачи «15» 10 2011 г.

Страница 2.

Уровень исполнительского мастерства

1. "Первая ступень". Пройдена.

2. "Восходящие звезды". Пройдена.

3. Бронзовая медаль.

Страница 3.

Ф.И. Крылова Мария Уровень Восходящие звезды

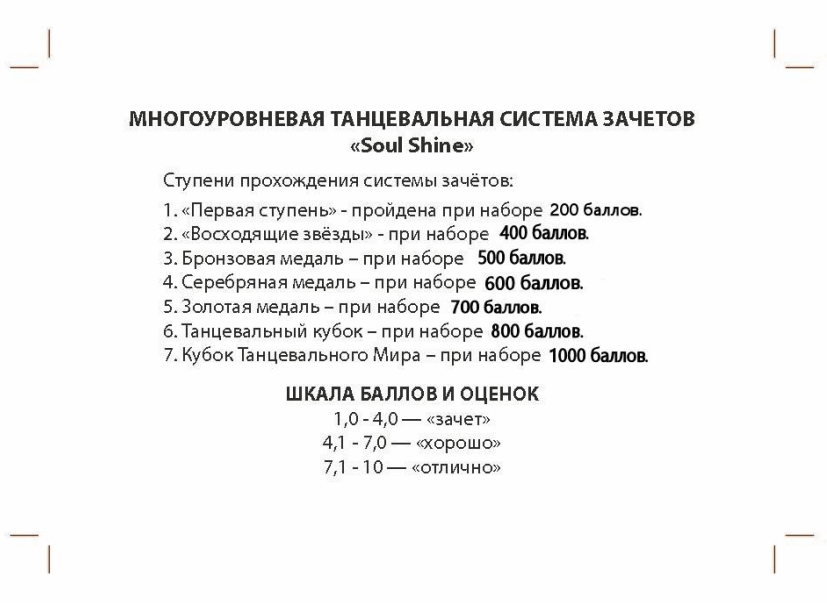
Педагог Шевченко Н.А. Дата 20.05.2014

	Связка № 1 - хип-хоп 1	10
	Связка № 2 - локинг	10
	Связка № 3 - хаус	9,8
	Связка № 4 - вакинг	9,9
	Связка № 1 - хип-хоп 2	10
	Переведена на уровень	
	"Бронзовая медаль".	

Сумма баллов за испытания 49,7 Экзаменатор

Общая сумма баллов 412,2 Зылькова И.А.

Страница 4.



МНОГОУРОВНЕВАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СИСТЕМА ЗАЧЕТОВ
«Soul Shine»

Ступени прохождения системы зачётов:

1. «Первая ступень» - пройдена при наборе **200 баллов.**
2. «Восходящие звёзды» - при наборе **400 баллов.**
3. Бронзовая медаль – при наборе **500 баллов.**
4. Серебряная медаль – при наборе **600 баллов.**
5. Золотая медаль – при наборе **700 баллов.**
6. Танцевальный кубок – при наборе **800 баллов.**
7. Кубок Танцевального Мира – при наборе **1000 баллов.**

ШКАЛА БАЛЛОВ И ОЦЕНОК

1,0 - 4,0 — «зачет»
4,1 - 7,0 — «хорошо»
7,1 - 10 — «отлично»

Упражнения, комбинации и игры, рекомендуемые к разделам программы

Танцевальная гимнастика

Упражнения в положении сидя

1. Сокращение стоп одновременно и поочередно (для укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп).
2. «Поза лотоса» (выворотность верха бедра).
3. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц пресса).
4. Наклоны корпуса вперед и в сторону с ногами вытянутыми вперед и с ногами предельно раскрытыми в сторону (стопы вытянуты или сокращены в 4 и в 1 позициях).
5. Растяжка в паре.
6. «Уголок» (для мышц пресса).

Упражнения в положении лежа на спине

1. «Циркуль» – разведение ног в сторону (для выворотности в тазобедренном суставе).
2. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц брюшного пресса).
3. «Орешек» – группировка.
4. «Свеча» – стойка на лопатках.

Упражнения в положении лежа на животе

1. «Лягушка» – подтягивание согнутых ног к корпусу (для выворотности верха бедра).
2. «Рыбка», «Лодочка» (для гибкости спины).
3. «Змейка» (для укрепления поясничных мышц и исправления сутулости).

Упражнения в положении стоя на коленях

1. Наклоны корпуса назад без прогиба (для брюшного пресса).
2. Наклоны корпуса назад с прогибом (для развития гибкости).
3. Опускание корпуса без помощи рук справа и слева от сомкнутых ног на бедро (для талии и подвижности тазобедренного сустава).
4. «Лошадки» – (для укрепления мышц стопы и развития подъема).
5. «Кошечка» – (на вытягивание позвоночника, для гибкости спины).

Упражнения в положении стоя

1. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад.
2. Ходьба на полупальцах, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп (для исправления плоскостопия и укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата).
3. Поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц).
4. «Птицы» – взмахи рук (для подвижности суставов).
5. Вращения прямых рук вперед, назад вместе и поочередно.
6. Мелкие быстрые движения вытянутых рук во 2 позиции рук с расслабленной кистью.

Упражнения на полу

В положении сидя:

- сокращение стоп (1 позиция).

В положении лежа на боку:

- passee;
- battement developpee;
- releve lent;
- grant battement jete;

В положении лежа на спине:

- releve lent вперед;
- passee;
- grand battement jete;
- «солнышко»;
- упражнения для бедра;
- battement в сторону, назад, вперед;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для мышц брюшного пресса.

Перечень упражнений можно расширить или уменьшить в зависимости от конкретных задач занятия. Второй год обучения требует темпового и комбинационного усложнения.

Ритмика

1. Ход по кругу с носка, каждый шаг на 1/4.
2. Музыкальное сопровождение – марш 4/4.
3. Ход по кругу с носка в сочетании с хлопками:

- хлопки на сильную долю;
- хлопки на слабую долю;
- хлопки с паузой – 8 счетов, 4 счета. 2 счета.

4. Упражнения лицом в круг, 6 п. ног:

- приставные шаги вправо и влево, вперед и назад;
- приставные шаги в сочетании с хлопками;
- приставные шаги в повороте по четвертям.

5. Упражнения для рук:

- взмахи руками (полет птиц) поочередно правой и левой, вместе (музыкальный размер 3/4);
- «игра в мяч» с подскоками на двух ногах и на одной (музыкальный размер 2/4).

7. Упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно, скрестив ноги).
8. Азбука музыкального движения:

- мелодия и движения;
- темп (быстро, медленно, умеренно);
- музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4.

- «Такт» и «затакт».
- Выделение сильной доли.

Развивающие танцевальные игры:

На освоение пространства танцевального зала:

1. «Ходьба змейкой». Дети цепочкой пружинистым шагом двигаются за ведущим, который периодически меняет направление.
2. «На месте фигура замри». Дети двигаются по всему залу в разных направлениях, занимая все пространство зала и стараясь не сталкиваться. В конце музыкальной фразы замирают.
3. «Смена картинок»: «Лужайка», «Стог сена», «Тропинка», «Кочки». Под музыку учащиеся «гуляют» по всему залу, в конце музыкальной фразы изображают одну из картинок по команде педагога.
4. На умение отличать характер музыкальных тем и выполнять движения, заданные педагогом:

«Воробышки»

- первая часть музыки – «воробышки» летят;
- вторая часть музыки – «воробышки» прыгают;
- третья часть музыки – «воробышки» клюют.

«Жуки»

- «жуки» летят и жужжат;
- «жуки» упали, до конца музыки машут руками и ногами в воздухе и не могут встать;
- по окончании музыки – быстро встают.

Музыкальные игры на воображение

1. Подскоки с воображаемым мячом. Учащиеся движутся в произвольных направлениях поскоками, регулируя их силу в связи с динамическими оттенками музыки. Движения рук имитируют подбрасывание мяча или удары об пол.
2. «Рисование на песке». Учащиеся садятся «по-турецки». Слушают музыку и, после этого, рисуют, представляя свои руки кистью художника, а пространство вокруг себя – холстом.
3. «Игра с водой». Учащиеся сидят на полу на пятках. Руки лежат свободно на коленях. (подготовленные дети могут делать упражнения, лежа на животе):

   1-2 т. – учащиеся отводят руки назад, слегка прогибаясь;
   3-4 т. – руки в исходное положение, захватывая воду;
   5-8 т. – повторение;
   9-12 т. – кисти рук поочередно бьют по воображаемой воде;
   13-16 т. – импровизация в движении рук и корпуса. «Брызги во все стороны».