



УТВЕРЖДЕНО

Руководитель проекта  
Чемпионика Танцы Ханты-  
Мансийск

  
Л.С. Селиверстова

«23» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Школа современных танцев «Чемпионика»

Возраст учащихся: 8-16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы:  
Савельева Мария Алексеевна,  
Хореограф-педагог  
дополнительного образования

Ханты-Мансийск

Год разработки 2023

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
    - 1.1. Направленность
    - 1.2. Актуальность
    - 1.3. Цели и задачи
    - 1.4. Объем и сроки реализации программы
    - 1.5. Уровни сложности реализации программы
    - 1.6. Планируемые результаты обучения
    - 1.7. Возраст обучающихся и принципы формирования групп
    - 1.8. Возможность организации обучения по индивидуальным планам
    - 1.9. Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе
  2. Учебный план
  3. Календарный учебный график
  4. Рабочие программы учебных модулей
  5. Методические материалы и перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы
- Приложение №1
- Приложение №2
- Приложение №3
- Приложение №4
- Приложение №5

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

## 1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа позволяет укрепить и развить физические данные и способности учащихся, их двигательные навыки. В процессе занятий формируются важные качества личности учащегося: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность. При создании программы учитывались возрастные особенности развития детей и их современные потребности. Современная хореография - это интересно, модно, индивидуально.

## 1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: Формирование здоровой, гармонично развитой личности, путём приобщения к современному хореографическому искусству.

Программа призвана решать следующие задачи:

Обучающие:

- Обучение учащихся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.

- Обучение выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).

- Обучение основным движениям того или иного стиля в современной хореографии:

- Street dance
- Body ballet
- Jazz modern
- Акробатический танец

Развивающие:

- Развитие координации и пластики, необходимых для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.

- Развитие чувства ритма, музыкальности.

- Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.

- Развитие творческой инициативы детей.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса.

- Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности.

- Воспитание интереса как к хореографии в частности, так и к искусству в целом.

- Формирование навыков здорового образа жизни.

- Развитие коммуникативных навыков.

#### 1.4. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 72 академических часа.

#### 1.5. УРОВНИ СЛОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для детей дошкольного и школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе.

Основные принципы занятий:

1. Доступность обучения, от простого к сложному; от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося.

2. Наглядность – показ упражнений, комбинаций.

3. Регулярность занятий: повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.

4. Закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

#### 1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Регулятивные: Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

Коммуникативные: Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные: Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

#### 1.7. ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП

В школу современных танцев «Чемпионика» принимаются дети с 8 до 16 лет. Группы формируются по следующему возрастному принципу:

- 8-11 лет
- 12-16 лет

#### 1.8. ВОЗМОЖНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ

Обучение по программе не предусматривает за собой индивидуальные планы работы. Обучение происходит в форме коллективной работы.

#### 1.9. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Программу реализует хореограф-педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «хореограф-педагог дополнительного образования».

Формы проведения занятий: обучающее занятие, репетиция, беседа, лекция, инструктаж, игра, соревнование, концерт.

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
школы современных танцев «Чемпионика»

### 2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Визуальный контроль Устный опрос
2	Street dance	17	1	16	Визуальный контроль Тестовые упражнения
3	Body ballet	17	1	16	Визуальный контроль Беседа
4	Jazz modern	17	1	16	Визуальный контроль Беседа
5	Акробатический танец	17	1	16	Визуальный контроль Взаимооценивание
6	Заключительное (итоговое) занятие	2	-	2	Награждение
	ИТОГО	72	5	67	

### 3. Календарный учебный график

Ступень обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
Группа 8-11 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу
Группа 12-16 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

### 4.1. Street dance

Цель учебного модуля: развитие личности обучающихся через освоение основополагающих принципов и философии Хип-Хоп культуры, позитивная социализация и самореализация посредством Хип-Хоп танцев.

Задачи учебного модуля:

- Научить детей находиться и работать в коллективе;
- Познакомить и научить разбираться в основных направлениях Хип-хоп культуры;
- Научить разбираться в основных направлениях Хип-хоп танцев и обучить базовым движениям;
- Научить слушать и чувствовать музыку, разбираться в ее направлениях;
- Сформировать способность к танцевальной импровизации по средствам базовых движений Хип-хоп танцев;
- Сформировать представление о здоровом образе жизни и физической культуре.

Содержание учебного модуля:

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Хип-хоп культура и её принципы	2	1	1	Визуальный контроль Устный опрос
2.	Локинг	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
3.	Паппинг	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
4.	Фризы	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
5.	Хаус	2	-	2	Визуальный контроль Устный опрос
6.	Изучение танцевальных комбинаций в стиле Street dance	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
	ИТОГО	17	1	16	



## 4.2. Body ballet

Цель учебного модуля: приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Задачи учебного модуля:

- ориентирован на развитие физических данных учащихся,
- на формирование необходимых технических навыков,
- является источником высокой исполнительской культуры;
- знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Содержание учебного модуля:

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство со стилем танца	2	1	1	Устный опрос
2	Положения рук	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
3	Позиции ног	2	-	2	Визуальный контроль Устный опрос
4	Танцевальные элементы классического танца	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
5	Пилатес	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
6	Тренажные упражнения	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
	ИТОГО	17	1	16	

## 4.3. Jazz modern

Цель учебного модуля: Освоение особенностей происхождения модерн-джаз танца.

Задачи учебного модуля:

- Ознакомление с основами модерн-джаз танца (характером и особенностями).

- Развитие техники и манеры исполнения джазового танца.
- Воспитание музыкальности, культуры и поведения в обществе.
- Овладение определенным запасом знаний, умений и навыков джазового танца.
- Познакомить учащихся с танцевальной техникой модерн-джаз танца.
- Соблюдать системность в процессе обучения (от простого к сложному).
- Учитывать возрастные особенности учащихся.
- Развивать общий эмоциональный фон учащихся, свободное общение, уверенность, силу духа

Содержание учебного модуля:

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство со стилем танца	2	1	1	Устный опрос
2	Упражнения и движения на изоляцию	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
2	Упражнения и движения в партере	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
3	Упражнения и движения в кроссах	3	-	3	Визуальный контроль Устный опрос
4	Изучение танцевальных комбинаций в стиле Jazz modern	5	-	5	Визуальный контроль Устный опрос
	ИТОГО	17	1	16	

#### 4.4. Акробатический танец

Цель учебного модуля: Обучение основам сценической акробатики.

Задачи учебного модуля:

- развитие силы и гибкости ребенка.
- расширение знаний (знакомство детей с историей развития акробатики).
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности (сила, быстрота, настойчивость, творческая инициатива, координация, выразительность).

Содержание учебного модуля:

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	Азбука акробатики	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
3	Акробатические прыжки	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
4	Акробатические перевороты	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
5	Парная акробатика	4	-	4	Визуальный контроль Устный опрос
	ИТОГО	17	1	16	

#### 5. Оценочные и методические материалы.

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях);
- Лекция (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам);
- репетиция (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства: Мультимедиа проектор, наглядные пособия, видеоуроки, методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,

- здоровье берегающая,
- технология сотрудничества.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в конкурсах и фестивалях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- Награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов:

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель (см. приложение №1, №2, №3);

- Учёт достижений учащихся (участие в конкурсах и фестивалях);

- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (см. приложение №4);

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (см. приложение №5);

- Фото и видео учащихся на занятиях, концертах и конкурсах.

Требования к проведению контроля:

- Систематичность,
- Объемность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса.

## Электронные образовательные ресурсы:

[www. horeograf.com](http://www.horeograf.com). Сайт посвящен хореографам и танцорам, содержит следующие рубрики:

- Танцевальные игры
- Техника танца
- Библиотека
- Видеопомощь
- Вопросы и ответы
- Музыка
- Отзывы о конкурсах и фестивалях
- Оцените мой номер
- Рекламоделателям
- Танцевальные комплекты
- Хореография в детском саду
- Часто задаваемые вопросы

<http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.

<http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога-хореографа и др.

[http://perluna-detyam.com.ua/index.php?option=com\\_content&view=section&id=8&Itemid=138](http://perluna-detyam.com.ua/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=138). В разделе по хореографии собраны следующие материалы:

- Методика
- Танцевальные этюды
- Конспекты занятий
- Видео детских танцев
- Танцевальные игры
- Танцевальные упражнения
- Музыка для танцев
- Книги по хореографии и детским танцам
- Много полезного материала по хореографии
- Обучающее видео по танцам

[http://list.mail.ru/10091/1/0\\_1\\_0\\_1.html](http://list.mail.ru/10091/1/0_1_0_1.html). Каталог по хореографии по следующим рубрикам:

• Бальный танец (118) INCLUDEPICTURE "http://st.list.mail.ru/new\_new.gif"  
\\*MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE "http://st.list.mail.ru/new\_new.gif"  
\\*MERGEFORMATINET

- Детское хореографическое творчество (20)
- Известные танцоры и хореографы (18)
- Каталоги и справочники по хореографии (47)
- Классический балет (71)
- Модерн-балет (32)
- Народный танец и фольклор (81)
- Спортивные танцы (148)
- Статьи по хореографии (16)
- Хореографические творческие объединения (9)
- Эстрадный и массовый танец (99)
- Восточный танец @ (37)

[http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie\\_tancory\\_khoreografy\\_i\\_baletmejstery\\_komplekt\\_plakatov/1-1-0-3](http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/1-1-0-3). Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры. Комплект плакатов. Разработано оно для наглядного оформления кабинета ритмики и хореографии, так же его можно использовать как дидактический и раздаточный материал для проведения занятий, открытых уроков и т.п.

[http://wiki.pskovedu.ru/index.php/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F\\_%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7\\_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE\\_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%83](http://wiki.pskovedu.ru/index.php/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%83).

Проект. Хореография через слово, игру. [http://chayca1.narod.ru/fonogram/muz\\_tanci.html](http://chayca1.narod.ru/fonogram/muz_tanci.html) - музыка для музыкального сопровождения танцев.

**Диагностика результативности освоения программы  
школы современных танцев «Чемпионика»**

Педагог – \_\_\_\_\_

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Год обучения: 1 Группа № \_\_

№	Ф.И. ребенка	Чувство ритма	Кувырок вперед	Позиции ног в современной хореографии	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
12ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч –		Средний				
8,3%		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

## 1. Чувство ритма

Высокий уровень: Полное соблюдение ритмического рисунка, приставные шаги вперед, назад, влево, вправо на 2,3, 4 счета, спина прямая

Средний уровень: Ритмический сбой 1 раз

Низкий уровень: Ритмический сбой более 1 раза

## 2. Кувырок вперед

Высокий уровень: Упор сидя, группировка, кувырок, прийти на ноги.

Средний уровень: 1 техническое нарушение (прийти на ноги)

Низкий уровень: 2 и более технических нарушений.

## 3. Позиции ног в современной хореографии

Высокий уровень: 6-ть позиций, правильная постановка ног, корпуса, головы

Средний уровень: 1 нарушение (корпус)

Низкий уровень: 2 и более нарушений

**Диагностика результативности освоения программы  
школы современных танцев «Чемпионика»**

Педагог –

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Год обучения: Группа № \_\_

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

№	Ф.И. ребенка		«Шпагат»	Связка Джаз	Связка Контемпора ри	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
12ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч –		Средний				
8,3%		Низкий				

## 1. «Шпагат» прямой

- Высокий уровень: Спина прямая, ноги разведены (вперёд назад) и прилегают к полу, носки оттянуты, пятка вверх.
- Средний уровень: 1 техническое нарушение (ноги не до конца прилегают к полу, носки завалены).
- Низкий уровень: Более 1 технического нарушения.

## 2. Связка Street Dance

- Высокий уровень: Джаз композиция (4 движения): соблюдение последовательности, техники, ритма (музыкальное попадание) – 2 повторения.
- Средний уровень: 1 техническое нарушение (ритм)
- Низкий уровень: 2 и более технических нарушений.

## 3. Связка Jazz modern

- Высокий уровень: Партерная пластика (4 движения): соблюдение последовательности, техники, ритма (музыкальное попадание) -2 повторения
- Средний уровень: 1 нарушение (ритм)
- Низкий уровень: 2 и более технических нарушений.



**Таблица исследования уровня социализации  
школы современных танцев «Чемпионика»**

Педагог – \_\_\_\_\_

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа № \_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	Коммуникативная культура	Внимание	Трудолюбие	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итого в %	Высокий				
1ч –		Средний				
6,6%		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в школу современных танцев «Чемпионика».

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Приглашаем принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что еще, напишите: \_\_\_\_\_

Спасибо!