

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Иркутска Дом детского творчества № 2

Утверждена приказом
№ 47- од от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Трюковая хореография»

Адресат программы: 14 – 18лет

Срок реализации: 1 год,
2026-2027 учебный год

Направленность программы:

Художественная

Уровень: базовый

Разработчик программы:

Стерхов Савелий Андреевич

Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026

Пояснительная записка

Современные условия общественного развития определяют необходимость обращения к проблеме воспитания личности через народное творчество, объединяющее многообразие народных традиций и обычаев, национальных особенностей духовного уклада, обрядов, праздников, ритуала, костюма, ремесел. Большую роль в сохранении и возрождении национальной культуры играет народный танец, тесно связанный с народным бытом и обрядами, отражающий в себе различные периоды истории.

С учетом реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» содержание образовательной деятельности программы «Трюковая хореография» для обучающихся направленно на реализацию регионального компонента и осуществляется через: совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с Центрами народного творчества, привлечением родителей с учетом специфики социальных и природных особенностей региона.

С целью обогащения народного танца новыми средствами и формами хореографической выразительности используются акробатические трюки, что даёт возможность хореографу и танцору полностью проявить своё творчество, воплотить касаясь образа самые смелые идеи, способствует донесению фольклорного материала до зрителей, пониманию национальной индивидуальности в музыке и в танце.

Проведение самоанализа и оценка своей работы при выполнении творческих заданий, активное участие в концертной и конкурсной деятельности будет способствовать приобретению обучающимися навыков критического мышления, актуальных знаний, умений, практических навыков.

Содержание программы способствует формированию и развитию желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению, а также включению обучающегося в учебном процессе в

качестве помощника педагога: «ученик-педагог» и «ученик-ученик» для младших обучающихся и сверстников.

В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности, что является благоприятным для данного возрастного периода.

Направленность программы: художественная

Уровень: базовый

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Процесс обучения народно – сценическим танцем является одним из аспектов сохранения традиций национальной культуры в современных условиях. Знание законов композиции, владение трюковыми элементами, чувство стиля позволяет создать художественный образ, передающий своеобразие национального характера народа, его традиции и особенности мышления. Использование трюковых элементов придаёт хореографической постановке завершенность, делает её более яркой, более увлекательной и доступной для просмотра каждому зрителю, оказывает положительной эмоциональное воздействие на публику.

Использование трюковых элементов в хореографии – это самые действенное средство, вызывающее у молодого поколения интерес к народному танцу. Данная программа направлена на развитие творческих способностей детей, приобретение ими новых знаний, умений в области народного танца, развитие компетентности в области хореографии. Занятия по данной программе позволяют (дают возможность) приобрести нужную технику исполнения в области народного танца, развить координацию движения, чувство ритма и музыкальность, обогатить творческую фантазию, а также проявить свой актёрский темперамент.

Народный танец имеет богатый арсенал средств воздействия на формирование физических и личностных качеств обучающихся. Данный вид хореографического искусства положительно влияет на воспитанников как в физическом плане (занятия требуют большой выносливости, ловкости и

сбалансированно развитой системы опорно-двигательного аппарата человека), так и в воспитании морально - нравственных качеств (обучает хорошим манерам, правилам поведения, культуре общения между людьми, выступает в качестве устойчивой формы по взаимодействию людей друг с другом, являясь универсальным средством невербального общения).

Значимость программы «Трюковая хореография» состоит в целенаправленной, планомерной работе, ведь акробатические элементы требуют большой точности исполнения, и чтобы достичь этой точности, необходимо тренировать координацию и баланс на каждом занятии, а это сложный, но в то же время увлекательный процесс, требующий большого труда. Без углубленной творческой работы невозможно рассчитывать на большие художественные достижения. Поэтому от степени работоспособности и творческого отношения, обучающегося к своему труду, зависит очень многое. Трудолюбие, терпение, целеустремлённость, активность, самостоятельность, сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются и приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» и отображено в общеразвивающей программе творчества» содержание образовательной деятельности программы «Трюковая хореография» в области хореографического искусства.

Новизна: Отличительной особенностью данной программы является то, что акробатические элементы модернизируют так, что они выглядят не как спортивные, акробатические упражнения, а как танцевальные трюки.

Для этого на занятии введены некоторые акробатические элементы акробатики, что помогает развить силу, гибкость, учит держать баланс. Это не просто эффектные трюки и функциональная нагрузка для тела - это практика, направленная на взаимодействие с использованием игровой технологии. Обучающиеся выполняют упражнения весело, с увлечением, получая от этого душевное и физическое удовлетворение, поэтому не обладая большой силой или растяжкой, они могут со всем этим справиться благодаря правильной технике исполнения. Упражнения даются от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей обучающихся. На занятиях по данной программе вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму.

В процессе работы предполагается формирование навыков сотворчества с педагогом, развитие умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий. Национально-региональный компонент (темы: культурные традиции, обряды, фольклор, народные игры и др.) включенный в программу помогает детям ощутить и осознать свою принадлежность к своей «Малой Родине», к своему дому, воспринимая всю полноту ближайшего окружения, усваивая при этом общечеловеческие и национальные ценности в духовном, материальном и морально-эстетическом плане.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 14-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей, обучающихся:

Дети в возрасте 13-15 лет требуют к себе особого внимания. Это ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил и возможностей подрастающего человека, несмотря на противоречивость, которая составляет основную суть подросткового периода развития личности. В этом возрасте отмечается третий период вытягивания, который сопровождается активным увеличением длины и массы тела. Рост происходит как за счет увеличения длины туловища, так и за счет удлинения

конечностей. В этот возрастной период позвоночник обладает высокой гибкостью, что связано с наличием высокой хрящевой прослойки между позвонками и не завершенностью процессов окостенения. Быстрый рост позвоночника и конечностей в длину сопровождается некоторым отставанием в развитии мышечной системы, что определяет непропорциональный и долговязый внешний вид подростка. Данные особенности следует учитывать при планировании физической нагрузки. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно - прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость. Данные особенности следует учитывать при планировании физической нагрузки, больше внимания уделять индивидуальной работе,

В возрасте от 15 до 18 лет, который принято считать периодом ранней юности, завершается физическое развитие организма, интенсивно идет развитие мускулатуры, темп роста тела, прирост веса, происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила и работоспособность, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Нервная система становится более уравновешенной. Как правило, юноши менее раздражительны и более оптимистичны, по сравнению с подростками, лучше управляют своими эмоциями, их настроение более устойчиво и в большей степени зависит от обстоятельств, чем от состояния нервной системы. Но по сравнению с взрослыми юноши в раннем возрасте более эмоциональны, сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, что связано с трудностями личностного роста и требует особенно внимательного подхода со стороны родителей и педагогов.

Методика комплектования группы

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления, согласия на обработку персональных данных детей и родителей,

медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка, а также с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает обучающийся.

Основу группы составляют дети, прошедшие обучение по предыдущим программам ансамбля танца «Колокольчики», имеющие крепкую базу хореографической подготовки, хороший опыт концертной деятельности и участия в различных конкурсах и фестивалях, где они занимали призовые места. Но возможно зачисление детей, имеющих опыт занятий в других хореографических коллективах, если их знания, умения и навыки соответствуют уровню подготовки обучающихся в данной группе или обладающих выраженными способностями. Они могут быть зачислены на основании диагностики (входного тестирования).

Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала.

Срок освоения программы: 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

При возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий. Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем на другие этапы обучения в условиях обучения в дистанционном режиме. Применяется индивидуальная форма работы с солистами, одаренными детьми или с обучающимися, недостаточно хорошо усвоившими материал программы. Основные требования к обучающимся: регулярное посещение занятий, трудолюбие, добросовестность. Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий в связи с непредвиденными обстоятельствами (болезнь, эпидемии и т.д.)

Наполняемость группы: 12 человек

Режим занятий: в соответствии с СанПиНом (2.4.4.3172-14, приложение 3),
3 раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи программы:

Цель программы: Изучение трюковых элементов и танцевальных движений народного танца

Задачи:

обучающие:

- усложнять и совершенствовать технику исполнения;
- повышение уровня исполнительского мастерства и исполнительской культуры;
- овладевать более сложными техническими элементами и движениями, характерными для танцев разных народов.

развивающие:

- развивать творческую индивидуальность;
- развивать стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов в исполнительском искусстве;
- формировать и развивать желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению,
- развивать выносливость и устойчивость (апломб);
- совершенствовать координацию движений.

воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к своей Родине, к своему народу, через сохранение традиций русского народного танца и бережного отношения к исконной культуре русского народа;
- воспитывать уважительное отношение к национальным традициям других народов;
- воспитывать чувство ансамбля, этику общения с партнером;
- воспитывать чувства товарищеской поддержки и взаимопомощи;

– воспитывать пунктуальность, ответственность, по отношению к своему и чужому труду.

Комплекс основных характеристик программы.

Объём программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раз в неделю по 2 часа, $3 \times 36 \text{ недель} = 216 \text{ часов}$

Содержание программы:

Раздел 1. Подготовительно - развивающие упражнения. Разминка. (12 час)

Тема 1. «Упражнения для улучшения гибкости шеи» (2);

Тема 2. «Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов» (2);

Тема 3. «Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья» (2);

Тема 4. «Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья» (2);

Тема 5. «Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра» (2);

Тема 6. «Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы» (2);

Обучение в этом разделе начинается с инструктажа по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, правилам поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних. Данный раздел программы нацелен на формирование двигательных навыков и подготовку детей к собственно танцевальной деятельности. Существующие упражнения, в практике называемые разминкой, включают движения всех частей тела от головы до ног и обязательны в начале каждого занятия. Это означает, что каждое занятие необходимо начинать с 5–10 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние.

Форма контроля: Тренировочная самостоятельная работа (под наблюдением педагога), направленная на применение и закрепление полученных знаний с соблюдением методических требований и правил.

Раздел 2. Партерная гимнастика: (16 час)

Тема 1. «Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела» (2);

Тема 2. «Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса» (2);

Тема 3. «Упражнения для укрепления позвоночника и улучшения его гибкости» (2);

Тема 4. «Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног» (2);

Тема 5. «Упражнения для укрепления и развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы» (2);

Тема 6. «Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса» (2);

Тема 7. «Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага» (2).

Тема 8. «Растяжки» (2).

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц, прекрасно развивают мышцы спины, живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формирует мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т.к. упражнения выполняются, лёжа на спине или на животе, и при работе конкретной группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно – характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. В основе упражнений на полу лежит пройденный материал за предыдущие годы обучения. Увеличивается количество некоторых упражнений: бросков ног,

круговых движений стопой, «лодочки», «колечка», «шпагатов». Усилены занятия с применением «шпагатов».

Форма контроля: После изучения упражнений раздела обучающиеся, под наблюдением педагога, выполняют практические задания, направленные на закрепление полученных знаний. Например, показать правильное выполнение упражнения «бабочка» с объяснением о положении корпуса, рук, стоп.

Раздел 3. Народно – сценический тренаж (24 час)

Тема 1. «Позиции и положения рук» (4);

Тема 2. «Приседания (plie)» (4);

Тема 3. «Маленькие броски (battement tendu jete)» (4);

Тема 4. «Большие броски (grand battement)» (4);

Тема 5. «Круговые движения (ronds de jambe)» (2);

Тема 6. «Развороты ноги (battement fondu)» (2);

Тема 7. «Большие прыжки (allegro)» (4).

Народно-сценический тренаж – это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной (мышечной) памяти, музыкальности, ритмичности, координации. Разучиваемые элементы формируют основные танцевальные навыки, воспитывают высокий уровень координации движений, помогают развитию апломба и умению распределять вес тела, что крайне необходимо исполнителю.

Упражнения характерного тренажа включают в себя повороты стопы и бедра внутрь, удары стопой и полу пальцами в пол, движения на присогнутых ногах, движения расслабленной стопой, резкие глубокие приседания и многие другие упражнения, выражающие многообразие народного характерного танца. Движения на вытянутых ногах чередуются с движениями на согнутых; резкие движения чередуются с плавными; медленные – с быстрыми. Упражнения с ненапряженной стопой чередуются

с упражнениями с напряженной (сокращенной) стопой. Важно, чтобы не было перенапряжения мышц, переутомления и перегрузки мышечного аппарата.

Форма контроля: Фронтальный опрос о правилах исполнения движений у станка. Взаимоконтроль и взаимопроверка посредством метода группового сотрудничества.

Раздел 4. Трюки в народном танце (80 час)

Тема 1. «Танцевальные трюки. Особенности исполнения» (12);

Тема 2. «Прыжки в танцевальных комбинациях.» (12);

Тема 3. «Вращения в народном танце.» (10);

Тема 4. «Маятникообразные движения - комбинации» (10);

Тема 5. «Присядки и хлопушки» (12);

Тема 6. «Отработка разученных движений и комбинаций» (12);

Тема 7. «Сложные трюковые элементы» (12).

Этот раздел включает в себя разучивание и отработку танцевальных движений, присущих народно – сценическому танцу. Предлагаемый материал предназначается для разучивания на середине зала. Основная задача: освоение движений без опоры, умение распределить вес тела. Новый материал начинает изучаться с медленного этапа, который помогает овладеть и осмыслить предложенные приемы техники, найти верную координацию рук, ног, головы, так же помогает хорошей выработке внимания, памяти, точности исполнения, развитию эластичности мышц, устойчивости. Затем изучение можно привести в средний темп и только в последнюю очередь возможно исполнение в быстром темпе, если этого требует характер движения. По мере усвоения изучаемых элементов и движений, на их основе постепенно выстраиваются учебные танцевальные комбинации, которые в дальнейшем усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса, головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца. Важно от занятия к занятию логично переходить от одного движения к другому, усложняя и развивая

технику исполнения, танцевальность. Лишь при условии постепенности и последовательности в обучении вырабатываются сила, выносливость, а также приобретаются навыки и умения. В эту же часть урока входит и работа над трюками, проучивание и отработка техники вращения, дробей, присядок, прыжковых упражнений. При разучивании вращений необходима отработка точности и четкости остановки после вращений.

Форма контроля: Проверка домашнего задания. Зачёт, который проводится с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. Строится на сочетании индивидуальных, групповых и фронтальных форм. В ходе зачета обучающиеся выполняют контрольные задания (теоретические и практические), направленные на закрепление полученных знаний.

Раздел 5. «Танцевально-акробатические комбинации и этюды» (84 час)

Тема 1. «Разучивание и отработка трюковых комбинаций в танце «Эх, в Иркутске зима!», «На брёвнышках» (16 час)

- основные ходы девочек;
- основные ходы мальчиков;
- «козлик»;
- комбинации с маятникообразными движениями;
- комбинации с присядкой;
- комбинации с хлопучками;
- сольные комбинации;
- движения и переходы в парах и в группах;
- повороты в парах «молоточками»;
- вращения на месте и с продвижениями;
- движения и положения рук в парах;
- отработка танца «Эх, в Иркутске зима!», «На брёвнышках»;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 2. «Разучивание и отработка трюковых комбинаций в танце «Удальцы – молодцы» (16 час)

- основные ходы;

- «бегунок» в сочетании с другими элементами;
- комбинации с маятникообразными движениями;
- подбивки;
- дробные дорожки;
- комбинации с присядкой;
- комбинации с хлопущками;
- положения и движения рук;
- вращения на месте и с продвижениями в различных направлениях;
- работа в парах, тройках и группах;
- разучивание и отработка комбинаций на основе разученных движений;
- отработка танца «Удальцы – молодцы»;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 3. «Разучивание и отработка трюковых движений в танце «Иркутяночка» (16 час)

- основные ходы девочек;
- дробные комбинации;
- комбинации с маятникообразными движениями;
- сольные комбинации;
- движения и переходы в парах и в группах;
- повороты в парах «молоточками»;
- вращения на месте и с продвижениями;
- «закрутка» после вращений;
- движения и положения рук в парах;
- отработка танца «Иркутяночка»;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 4. «Разучивание и отработка трюковых движений в танце «Выкрутасы» (16 час)

- основные ходы девочек;
- основные ходы мальчиков;

- основные ходы в парах;
- комбинации с маятникообразными движениями;
- комбинации с присядкой;
- комбинации с хлопушками;
- сольные комбинации;
- повороты в парах «молоточками»;
- вращения на месте и с продвижениями;
- движения и положения рук в парах;
- отработка танца «Выкрутасы»;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 5. «Отработка акробатических комбинаций и этюдов» (20 час)

Этот раздел включает в себя разучивание и отработку трюковых и танцевальных движений, изучение рисунка танца, построений и перестроений в танцевальных композициях, отработку их чёткости и чистоты, работу над синхронностью исполнения, работу над образом (выразительность, эмоциональность), просмотр и анализ видеоматериала своих выступлений и репетиций, просмотр видео с работами профессиональных коллективов. Благодаря включению упражнений акробатики при работе в парах, обучающиеся приобретают навыки чувства партнера, этику общения с партнером; умение исполнять движения в паре, умение вести друг друга и ориентироваться во время исполнения. Репетиционная работа проводится по принципу: от простого к сложному, от быстрого к медленному, точно и четко отрабатывая каждое движение, жест и позу. Продолжительность репетиционно - постановочной части занятий зависит от сложности лексики и композиции танца, а также степени усвоения обучающимися данного материала.

Форма контроля: Участие в конкурсах различного уровня и в концертных программах, способствует развитию творческих способностей

детей, раскрытию их возможностей, развитию активности и самостоятельности

Репертуарный план:

«На брёвнышках»;
«Иркутяночка»;
«Выкрутасы»;
«Круговерть»;
«Удалыцы – молодцы»;
«Эх, в Иркутске зима!».

Ожидаемые результаты и способы их результативности

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- знать и понимать хореографическую терминологию на французском языке;
- знать правила исполнения основных движений и трюков в народном танце;
- знать элементы основных движений народно-сценического тренажа;
- точно, правильно, эмоционально и выразительно исполнять танцевальный репертуар;

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения народно-сценического тренажа;
- научатся выполнять основные движения и трюки в народном танце соблюдая правила их исполнения.

Приобретут следующие личностные качества:

- трудолюбие, терпение, организованность и упорство в достижении поставленной цели; стремление к творческой импровизации, успешной самореализации.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1.Подготовительно - развивающие упражнения (разминка)		12	6	6	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ. Игра на знакомство. «Упражнения для улучшения гибкости шеи»	2	1	1	
1.2.	«Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов»	2	1	1	
1.3.	«Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья»	2	1	1	
1.4.	«Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья»	2	1	1	
1.5.	«Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра»	2	1	1	
1.6.	«Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы»	2	1	1	
Раздел 2. Партерная гимнастика		16	8	8	
2.1.	«Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела»	2	1	1	
2.2.	«Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса»	2	1	1	
2.3.	«Упражнения для укрепления позвоночника и улучшения его гибкости»	2	1	1	
2.4.	«Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног»	2	1	1	
2.5.	«Упражнения для укрепления и развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и	2	1	1	

	стопы»				
2.6.	«Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса»	2	1	1	
2.7.	«Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага»	2	1	1	Промежуточная аттестация
2.8.	«Растяжки»	2	1	1	
Раздел 3. Народно-сценический тренаж		24	12	12	
3.1.	«Позиции и положения рук»	4	2	2	
3.2.	«Приседания (plie)»	4	2	2	
3.3.	«Маленькие броски (battement tendu jete)»	4	2	2	
3.4.	«Большие броски (grand battement)»	4	2	2	
3.5.	Круговые движения (ronds de jambe)»	2	1	1	
3.6.	«Развороты ноги (battement fondu)»	2	1	1	
3.7.	«Большие прыжки» (allegro)»	4	2	2	
Раздел 4. Трюки в народном танце		80	40	40	
4.1.	Танцевальные трюки. Особенности исполнения.	12	6	6	
4.2.	Прыжки в танцевальных комбинациях.	12	6	6	
4.3.	Вращения в народном танце.	10	5	5	
4.4.	«Маятникообразные движения - комбинации»	10	5	5	
4.5.	«Присядки и хлопушки»	12	6	6	
4.6.	«Отработка разученных движений и комбинаций»	12	6	6	
4.7.	«Сложные трюковые элементы»	12	6	6	
Раздел 5. «Танцевально-акробатические комбинации и этюды»		84	34	50	
4.1.	«Разучивание и отработка трюковых комбинаций в танце «Эх, в Иркутске зима!», «На брёвнышках»	16	6	10	
4.2.	«Разучивание и отработка трюковых комбинаций в танце «Удальцы – молодцы»	16	6	10	
4.3.	«Разучивание и отработка трюковых движений в танце «Иркутяночка».	16	6	10	
4.4.	«Разучивание и отработка трюковых движений в танце «Выкрутасы».	16	6	10	
4.5.	Отработка акробатических комбинаций и этюдов.	20	10	10	Итоговая аттестация
Всего:		216	100	116	

Календарный учебный график
программа «Трюковая хореография»
группа № 3 (понедельник, четверг, пятница)

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	1	2	1	2	1	1	1	1	2	12
Раздел 2.	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
Раздел 3.	2	3	3	3	2	2	3	3	3	24
Раздел 4.	8	8	10	10	8	8	8	10	10	80
Раздел 5.	8	10	10	10	8	8	10	10	10	84
Промежуточная аттестация				V					V	
<i>Всего</i> (за месяц)	20	25	26	27	20	21	24	26	27	216 часов

Учебно-тематический план программы «Трюковая хореография» 2026-2027 уч. г

№	Число, месяц	Наименование разделов, тем	Всего часов (объем)	Форма проведения	Формы промежуточной аттестации
1	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Игра в знакомство.	2	Учебное занятие	
2	сентябрь	Разминка. Упражнение на напряжение мышц тела.	2	Учебное занятие	
3	сентябрь	Разминка. Позиции и положение рук.	2	Учебное занятие	
4	сентябрь	Разминка. Разучивание танцевальных трюков.	2	Учебное занятие	
5	сентябрь	Разминка. Разучивание трюковых движений в танце «Эх, в Иркутске зима!»	2	Учебное занятие	
6	сентябрь	Разминка. Отработка трюковых движений в танце «Эх, в Иркутске зима!»	2	Учебное занятие	
7	сентябрь	Разминка. Закрепление трюковых элементов танца «Эх, в Иркутске зима!»	2	Учебное занятие	
8	сентябрь	Разминка. Упражнение для улучшения гибкости шеи.	2	Учебное занятие	
9	сентябрь	Разминка. Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	2	Учебное занятие	
10	октябрь	Разминка. Приседания. Разучивание движения «бедуинский» у станка.	2	Учебное занятие	
11	октябрь	Разминка. Отработка больших бросков – подготовка к движению «бедуинский».	2	Учебное занятие	
12	октябрь	Разминка. Прыжки в танцевальных комбинаций.	2	Учебное занятие	
13	октябрь	Разминка. Разучивание движения «бедуинский» на середине.	2	Учебное занятие	
14	октябрь	Разминка. Подготовка мышц спины и ног к присядкам.	2	Учебное занятие	
15	октябрь	Разминка. Разучивание присядки с выбросом ноги в сторону или вперед.	2	Учебное занятие	
16	октябрь	Разминка. Разучивание присядки с проскальзыванием на каблуках во 2-ую позицию.	2	Учебное занятие	Промежуточная аттестация
17	октябрь	Разминка. Разучивание присядок. Присядка со вскоком на носки и перескоком на каблуки.	2	Учебное занятие	
18	октябрь	Разминка. Разучивание комбинации из присядок и хлопущек.	2	Учебное занятие	
19	октябрь	Разминка. Отработка комбинации из присядок и хлопущек.	2	Учебное занятие	
20	октябрь	Разминка. Растяжка и подготовка	2	Учебное	

		мышц к выполнению «разножка».		занятие	
21	октябрь	Разминка. Разучивание прыжка «разножка». Отработка трюковых движений в танце «На бревнышке»	2	Учебное занятие	
22	октябрь	Разминка. Отработка растяжки и прыжка для выполнения прыжка «разножка».	2	Учебное занятие	
23	октябрь	Разминка. Разучивание трюкового элемента «ползунец».	2	Учебное занятие	
24	ноябрь	Разминка. Ползунец с опорой на две руки – «тараканчик»	2	Учебное занятие	
25	ноябрь	Разминка. Ползунец с опорой на две руки – «тараканчик» с продвижением по кругу.	2	Учебное занятие	
26	ноябрь	Разминка. Разучивание движения «бочонок». Отработка трюковых движений в танце «На бревнышке»	2	Учебное занятие	
27	ноябрь	Разминка. Разучивание движения «бочонок с бедуинским прыжком».	2	Учебное занятие	
28	ноябрь	Разминка. Отработка разученных трюковых элементов.	2	Учебное занятие	
29	ноябрь	Разминка. Разучивание прыжка «щучка».	2	Учебное занятие	
30	ноябрь	Разминка. Отработка прыжка «щучка».	2	Учебное занятие	
31	ноябрь	Разминка. Разучивание трюкового элемента «выкидка» с опорой на две руки.	2	Учебное занятие	
32	ноябрь	Разминка. Трюковой элемент «выкидка» с поочередной работой рук.	2	Учебное занятие	
33	ноябрь	Разминка. Трюковой элемент «выкидка» с продвижением в сторону.	2	Учебное занятие	
34	ноябрь	Разминка. Закрепление трюковых элементов в танце на «На бревнышке»	2	Учебное занятие	
35	ноябрь	Разминка. Отработка трюковых комбинаций из репертуарных танцев.	2	Учебное занятие	
36	Декабрь	Разминка. Закрепление трюковых комбинаций из репертуарных танцев.	2	Учебное занятие	Промежуточная аттестация
37	Декабрь	Разминка. Разучивание основных ходов мальчиков.	2	Учебное занятие	
38	Декабрь	Разминка. Закрепление основных ходов мальчиков.	2	Учебное занятие	
39	Декабрь	Разминка. Разучивание комбинации с маятникообразными движениями.	2	Учебное занятие	
40	Декабрь	Разминка. Закрепление комбинации с маятникообразными движениями.	2	Учебное занятие	
41	Декабрь	Разминка. Разучивание комбинации с присядкой.	2	Учебное занятие	
42	Декабрь	Разминка. Отработка комбинации с присядкой.	2	Учебное занятие	
43	Декабрь	Разминка. Разучивание комбинации с	2	Учебное	

		хлопушками.		занятие	
44	Декабрь	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций.	2	Учебное занятие	
45	Декабрь	Разминка. Разучивание трюковых комбинаций в танцах «Эх, в Иркутске зима», «На брёвнышке»	2	Учебное занятие	
46	Декабрь	Разминка. Отработка трюковых комбинаций в танце «Эх, в Иркутске зима»	2	Учебное занятие	
47	Декабрь	Разминка. Закрепление трюковых комбинаций в танцах «Эх, в Иркутске зима», «На брёвнышке».	2	Учебное занятие	
48	Декабрь	Разминка. Упражнение для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	2	Учебное занятие	
49	Январь	Разминка. Упражнение для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Учебное занятие	
50	Январь	Разминка. Большие прыжки.	2	Учебное занятие	
51	Январь	Разминка. Сложные трюковые элементы.	2	Учебное занятие	
52	Январь	Разминка. Разучивание элемента «бегунок».	2	Учебное занятие	
53	Январь	Разминка. Отработка элементов «бегунок».	2	Учебное занятие	
54	Январь	Разминка. Разучивание разновидности подбивки.	2	Учебное занятие	
55	Январь	Разминка. Отработки разновидности подбивки.	2	Учебное занятие	
56	Январь	Разминка. Разучивание дробных дорожек.	2	Учебное занятие	
57	Январь	Разминка. Отработка дробных дорожек.	2	Учебное занятие	
58	Январь	Разминка. Вращение на месте и с продвижениями в различных направлениях.	2	Учебное занятие	
59	февраль	Разминка. Вращение в парах, тройках и группах.	2	Учебное занятие	
60	февраль	Разминка. Разучивание и отработка комбинации на основе разученных движений	2	Учебное занятие	
61	февраль	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций танца «Удальцы – молодцы»	2	Учебное занятие	
62	февраль	Разминка. Отработка разученных танцевальных комбинаций танца «Удальцы – удалцы».	2	Учебное занятие	
63	февраль	Разминка. Закрепление разученных танцевальных комбинаций танцы «Удальцы – молодцы»	2	Учебное занятие	

64	февраль	Разминка. Упражнение для улучшения подвижности суставов позвоночника и тазобедренных суставов.	2	Учебное занятие	
65	февраль	Разминка. Упражнение для развития выворотности ног танцевального шага.	2	Учебное занятие	
66	февраль	Разминка. Развороты ноги «battement fondu»	2	Учебное занятие	
67	февраль	Разминка. Разучивание основных ходов девочек.	2	Учебное занятие	
68	февраль	Разминка. Отработка разученных основных ходов девочек.	2	Учебное занятие	
69	февраль	Разминка. Разучивание дробных комбинаций.	2	Учебное занятие	
70	Март	Разминка. Отработка дробных комбинаций.	2	Учебное занятие	
71	Март	Разминка. Разучивание сольных комбинаций.	2	Учебное занятие	
72	Март	Разминка. Отработка сольных комбинаций.	2	Учебное занятие	
73	Март	Разминка. Разучивание движения и переходы в парах и группах.	2	Учебное занятие	
74	Март	Разминка. Разучивание поворотов в парах «молоточками».	2	Учебное занятие	
75	Март	Разминка. Отработка движений в переходы в парах и группах.	2	Учебное занятие	
76	Март	Разминка. Отработка поворотов в парах «молоточками».	2	Учебное занятие	
77	Март	Разминка. Разучивание вращения на месте и с продвижениями.	2	Учебное занятие	
78	Март	Разминка. Отработка вращений на месте и с продвижениями.	2	Учебное занятие	
79	Март	Разминка. Разучивание упражнения «закрутка» после вращений.	2	Учебное занятие	
80	Март	Разминка. Отработка упражнения «закрутка» после вращения.	2	Учебное занятие	
81	Март	Разминка. Работа над образом (выразительность, эмоциональность)	2	Учебное занятие	
82	Март	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций танца «Иркутяночка»	2	Учебное занятие	
83	Апрель	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций танца «Иркутяночка».	2	Учебное занятие	
84	Апрель	Разминка. Закрепление Танцевальных комбинаций танца «Иркутяночка»	2	Учебное занятие	
85	Апрель	Разминка. Подготовка к прыжку «разножка»	2	Учебное занятие	
86	Апрель	Разминка. Разучивание прыжка «разножка»	2	Учебное занятие	
87	Апрель	Разминка. Отработка прыжка «разножка»	2	Учебное занятие	
88	Апрель	Разминка. Подготовка к нижним трюковым элементам.	2	Учебное занятие	

89	Апрель	Разминка. Упражнение «ползунец».	2	Учебное занятие	
90	Апрель	Разминка. Упражнение «ползунец» в движение	2	Учебное занятие	
91	Апрель	Разминка. Упражнение «метелочка» в движение	2	Учебное занятие	
92	Апрель	Разминка. Упражнение «метелочка» с подготовкой на прыжок разножка.	2	Учебное занятие	
93	Апрель	Разминка. Упражнение «тараканчик» в продвижение.	2	Учебное занятие	
94	Апрель	Разминка. Отработка акробатических комбинаций	2	Учебное занятие	
95	Апрель	Разминка. Закрепление акробатических комбинаций.	2	Учебное занятие	
96	Май	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций танца «Эх, в Иркутске зима»	2	Учебное занятие	
97	Май	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций танца «Эх, в Иркутске зима»	2	Учебное занятие	
98	Май	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций танца «Удальцы - молодцы»	2	Учебное занятие	
99	Май	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций танца «Удальцы - молдцы»	2	Учебное занятие	
100	Май	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций танца «Иркутяночка»	2	Учебное занятие	
101	Май	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций танца «Иркутяночка»	2	Учебное занятие	
102	Май	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций «Выкрутасы».	2	Учебное занятие	
103	Май	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций танца «выкрутасы»	2	Учебное занятие	
104	май	Разминка. Закрепление танцевальных комбинаций танца «выкрутасы»	2	Учебное занятие	
105	Май	Разминка. Закрепление акробатических элементов.	2	Учебное занятие	
106	Май	Разминка. Закрепление сложных трюковых элементов.	2	Учебное занятие	
107	Май	Разминка. Отработка рисунков репертуарных танца.	2	Учебное занятие	
108	Май	Разминка. Закрепление комбинаций репертуарных танцев	2	Учебное занятие	
Всего по программе			216ч		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы:

Способом определения оценки результативности обучения по данной программе является промежуточная аттестация, которая осуществляется на основе разработанных критериев, тестирование по усвоению пройденного материала, а также результаты участия в конкурсах, смотрах, фестивалях, показательных выступлениях.

Бланк промежуточной аттестации:

«Оценка результатов обучения и воспитания детей по программе «Трюковая хореография»

Теоретические знания по разделам программы	Список обучающихся Ф.И. оценка ЗУН											
знать хореографическую терминологию: - pas de basque; - flic-flac; - положение тела в позах épaulement.												
Практические умения и навыки по основным разделам программы												
выполнять упражнения народно – сценического экзерсиса: - маленькие броски (battement tendu jete);												
- круговые движения (rond de jambe);												
- развороты ноги (battement fondu);												
- упражнения со свободной стопой (flic-flac);												
- подготовка к «верёвочке»;												
- большие броски (grand battement)												
выполнять движения народно сценического танца: - позиции и положения рук;												
- припадание;												
- верёвочка - комбинации;												
- подбивки, голубцы с продвижением и с вращением;												
- дробные комбинации и дробные дорожки;												
- комбинации вращений на месте вправо и влево;												
- вращения с продвижением по прямым линиям в различных направлениях и с продвижением по кругу по часовой и против часовой стрелке;												
- остановка после вращений «закруткой»;												
уметь точно, правильно, эмоционально и												

выразительно исполнять танцевальный репертуар.														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Методика тестирования по усвоению программного материала

Теоретические и практические знания	оценочные нормы
Должны знать хореографическую терминологию: 1. - pas de basque; 2.- flic-flac; 3.- положение тела в позах épaulement.	правильный ответ: 1.- шаг баска, прыжок с ноги на ногу; 2.- мазок подушечкой стопы «от себя – к себе» 3.-положение корпуса, при котором фигура развёрнута вполборота к зрителю, голова повёрнута к плечу, выдвинутому вперёд.
Должны уметь: выполнять упражнения народно – сценического экзерсиса: 1.-маленькие броски (battement tendu jete); 2.- круговые движения (ronds de jambe); 3.- развороты ноги (battement fondu) ; 4.- упражнения со свободной стопой (flic-flac);	правильное исполнение: 1.- Все движение должно исполняться на demi-plie, единый уровень корпуса должен сохраняться на протяжении исполнения всего движения. Рабочая нога по правилам battement tendu jete резко выбрасывается в заданном направлении на высоту 45 градусов; пятка опорной ноги опускается на пол. Рабочая нога, скользя носком по полу, сгибается в колене и закрывается в 3-ю позицию на всю стопу или полупальцы; положение demi-plie сохраняется, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола. Необходимо проследить за одновременной работой ног. Тяжесть корпуса все время находится на опорной ноге 2.- Из исходного положения I позиции исполнитель делает preparation, после чего рабочая нога находится в положении cou-de-pied сзади. Колено поворачивается во внутрь при этом стопа, скользя наружным ребром по полу, проводится вдоль левой. Зайдя за неё и выдвинувшись предельно вперёд, останавливается на ребре носка. Подъём скошен, колено прямое. Затем нога описывает полукруг, стопа из скошенного положения переходит в выворотное. Приподнять ногу от пола и рывком подвести к щиколотки левой ноги. Корпус держится прямо и не поворачивается в сторону работающей ноги, плечи и бедра ровные, центр тяжести - на опорной ноге; опорная нога выворотна, 3.- При народном fondu колено рабочей ноги разворачивается во внутрь, стопа из положения cou-de-pied сзади, приходит в положение cou-de-pied впереди, опорная нога делает plie, и только потом одновременно обе ноги вытягиваются в колене, при этом рабочая нога открывается в

5.- подготовка к «верёвочке»;	сторону, делается flic к себе в исходное положение. Необходимо тщательно следить за выворотностью, четким положением sou-de-pied, плавным характером движения 4.- Плечи сохраняют положение en face Верх рабочей ноги должен быть закреплён, работает только низ ноги. Упражнение состоит из двух «мазков» свободной стопой (подушечкой) по полу: первый «мазок» от себя, второй - к себе Характерный при этом звук должен быть четким как при flic так и при flic. Большое внимание надо уделить положению ноги на sou-de-pied, четко показывать разницу между положением sou-de-pied впереди и сзади. Необходимо следить за выворотностью стоп и коленей.
6.- большие броски (grand battement)	5.- перевод рабочей ноги вперед и назад по 3-ей позиции. Рабочая нога, сгибаясь в колене, скользя носком по опорной ноге в выворотном положении, резко поднимается вверх до уровня колена опорной ноги, подъем вытянут; затем рабочая нога, не отдаляясь от опорной, слегка приподнимается и переводится назад под колено опорной ноги, скользя по опорной ноге, опускается в 3-ю позицию сзади. Движение повторяется в обратном направлении. Следить за выворотностью ног от бедра. Спина и шея должны быть прямыми, плечи опущены. 6.-Бросок должен быть легким, высоким, с акцентом наверх, нога предельно вытянута по всей длине. Корпус при исполнении броска должен быть неподвижным, особенно при исполнении grand battement jete в сторону. Спина – прямая. Лопатки во время исполнения движения должны быть сильно опущены вниз, чтобы сохранить положение спины. Следить за натянутостью рабочей ноги в коленном и голеностопном суставе и за синхронностью броска и demi-plie.

Выполнять движения народно – сценического танца: 1.- припадание 2. - верёвочка - комбинации; 3.-голубцы с продвижением и с вращением; 4.- дробные комбинации, дробные дорожки; 5. - комбинации вращений на месте вправо и влево	Правильное исполнение: 1.- продвижение может быть вперёд, назад или в сторону, в зависимости от задания, оно должно быть ритмичным и выразительным, в характере данного образа. Исполнитель делает широкий боковой шаг, опускаясь с носка на всю ступню, сильнее приседает; другая нога (вытянутая в подъеме и согнутая в колене) выворотом поднимается сзади до уровня щиколотки опорной ноги. Корпус может с каждым шагом наклоняться поочередно - то на правый, то на левый бок, голова наклоняется то к правому, то к левому плечу. 2.- движение выполняется из III-ей позиции, во время исполнения движения корпус спокоен и подтянут, плечи и бёдра ровные, колени должны сохранять выворотное положение. высота деми-плие и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения; при сгибании, работающая нога не отводится от опорной. Необходимо следить, чтобы работающая нога опускалась на подушечку точно под пятку опорной, не заводилась глубоко накрест; следить чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге) продвижения назад недопустимо, чтобы соскок в пол был четким, рабочая нога скользила носком точно по опорной ноге, колени были предельно развёрнуты в стороны, рабочая нога поднималась не ниже чем до колена опорной ноги. 3.- исходное положение ног: 6-я позиция. Шаг правой ногой вперед на всю ступню, слегка приседая, носок направлен вперед. Левая нога поднимается влево, колено свободно, подъем свободен. Подскакив на правой ноге, легко подбить в воздухе правой ногой левую ногу, которая отскакивает чуть выше в сторону. Удар производится внутренней стороной стопы о стопу, колени свободны. С подскока опуститься на всю ступню правой ноги, слегка приседая. Левая нога остается поднятой в сторону. При ударе ногой о ногу в воздухе колени и стопы вытянуты, корпус прямой и подтянутый, прыжок – лёгкий, голова поворачивается в сторону. Повороты выполняется строго на 180° (лицом-спиной к заданной точке) 4.- по исполнению дробь состоит из сильных и резких ударов ногами в пол полной стопой, полупальцами или каблуком. Все удары и
---	--

6.- вращения с продвижением по прямым линиям в различных направлениях и с продвижением по кругу по часовой и против часовой стрелки 7.- остановка после вращений «закруткой»;	выстукивания должны быть чёткими, ритмичными, лёгкими и короткими (острыми). Колени обеих ног присогнуты, стопы невыворотны. Деми - плие сохраняется на протяжении всего упражнения. 5.- полный поворот на 360^0 на месте вокруг своей оси. Голову держать прямо, не опускать и не наклонять; корпус всё время удерживается подтянуто и собранно, в момент вращательного толчка он не должен поворачиваться в противоположную сторону, поскольку чрезмерный замах как бы «сдёргивает» исполнителя и нарушает весь ход вращения. Очень важно, чтобы плечи и бёдра на всех стадиях выполнения вращения находились в одной плоскости, а центр тяжести тела – всегда точно на опорной ноге. 6.- полный поворот на 360^0, продвигаясь по прямой линии в заданном направлении или с продвижением по кругу. Все вращения следует выполнять равномерно, посыл корпуса вперёд должен быть более сильным и динамичным. Поворот головы – резкий и чёткий. Опущенные и раскрытые плечи, крепко «взятая» спина и поясница обязательны. 7.- остановка должна быть точной и чёткой, корпус не раскачивается. заваливаться в ту или иную сторону, теряя ось своего тела.
- уметь точно, правильно, эмоционально и выразительно исполнять танцевальный репертуар;	- оценивается во время концертной деятельности.

Если ребенок выполняет задание в соответствии с требованиями, ставится - 5баллов, допускает две ошибки -4 балла, допускает три, четыре ошибки- 3балла.

Методика анализа результатов деятельности

строится на сравнительном анализе усвоения программного материала 1- го и 2- го полугодия, с процентным подсчетом, например: количество баллов *100%: количество ЗУН.

УМК

Методические материалы:

- Общеобразовательная программа «Трюковая хореография»;
- Общеобразовательная программа «Мы танцуем и поём».

Конспекты занятий:

«Разминка. Партерная гимнастика. Повороты в паре под руку на середине зала. Постановочная работа «Солнечные зайчики»»;

Аннотация: открытое занятие знакомит обучающихся с новым танцевальным элементом «повороты в паре под рукой на середине зала», а также показывает родителям метод повторения изученного материала из раздела «Партерная гимнастика». В конце занятия родители погружаются в постановочный процесс танцевального номера «Солнечные зайчики».

Ссылка: https://disk.yandex.ru/i/dpSW21V_QyP85g

Мастер класс для родителей «Сценическая прическа и образ для выступления»

Аннотация: мастер-класс проводился для родителей объединения в целях обучить каждого самостоятельно готовить ребенка к открытому занятию или выступлению на сцене.

Ссылка: <https://disk.yandex.ru/d/vKrrg5mPVNGteA>

Методические разработки:

Конспект мероприятия «Дружные ребята»

Аннотация: мероприятие проводилось с целью организовать досугово – оздоровительную деятельность детей в каникулярный период в рамках реализации проекта «Под парусом детства».

Ссылка: <https://disk.yandex.ru/i/jFVYM5PdkL8kug>

Опросники:

Анкета для обучающихся при наборе в творческое объединение.

Дидактический материал: схемы рисунков танца и положения исполнителя по отношению к зрителю, фотографии, литература по хореографии, видео – аудиозаписи.

Методы, формы и технологии обучения, применяемые при реализации программы

Преобладающая роль отводится практико-ориентированным методам, стимулирующим инициативу и самостоятельность обучающихся – это посещение мастер-классов других педагогов, тренинги, профессиональные пробы.

1. Практические методы основаны на практической деятельности обучающихся. Одним из важнейших в хореографии является метод упражнения - повторное (многократное) выполнение умственного и практического действия с целью изучения и выполнения танцевальных движений. Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Моторная память закрепляется трудно, путем многократных повторений на протяжении всего курса обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения; очень важно также совмещение с объяснением работы мышц (группы мышц) для осознанной тренировки учеников. При методе упражнений у учащихся вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают работу опорно-двигательного аппарата для выполнения движений той или иной сложности. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое воспитание тела, но и совершенствование морально-волевых качеств.

2. Словесные объяснения (краткие, образные, конкретные) каждого движения.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова

в обучении: обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

3. Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

4. Интерактивный метод обучения в форме наставничества: Учитель + ученик; Ученик + ученик); включая обучающегося в образовательные программы в качестве помощника педагога, консультанта, наставника, для младших обучающихся и сверстников

Формы обучения и виды занятий:

Формы проведения занятий можно условно разделить на основные, дополнительные и формы художественно-эстетического самообразования.

Основные: групповые, индивидуальные, практические, репетиционные, концерты, конкурсы.

Дополнительные: видео просмотр балетных спектаклей, концертных номеров профессиональных хореографических коллективов, прослушивание музыки, знакомство с творчеством мастеров хореографии, такой работой можно охватить весь коллектив во время занятий, репетиций. Дополнительные формы включают коллективные или индивидуальные посещения спектаклей, концертов, но их проведение организуется в свободное и удобное для детей время, согласно плану УВР.

К формам художественно-эстетического самообразования относятся: самостоятельное изучение вопросов теории хореографии, чтение

книг по хореографии и другим видам искусства с определенной целевой установкой на расширение своих знаний в области хореографии.

Формы подведения итогов изучения программы могут быть учебные занятия, открытые занятия, зачёты, сводные репетиции, концерты, показательные выступления внутри объединения и для объединений учреждения.

Формы публичной демонстрации качества усвоения программы: открытые занятия, концерты, смотры, фестивали, показательные выступления, конкурсы. Каждое выступление — это своеобразный творческий экзамен для ребенка: раскрыть себя как творческую личность, показать полученные знания, умения, навыки, получить положительный заряд энергии от выступления в концертных номерах. Выступления перед зрителями во время концерта требуют от ребёнка мобилизации духовных и физических сил, эмоциональности, творческой активности. Танцевальные номера оживляют любой праздник и дают детям неоценимый опыт публичного выступления. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Педагогические технологии, применяемые на занятиях:

Образовательные технологии	Обоснование применения
Личностно - ориентированные технологии обучения	Пробудить интерес, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.
Адаптированная система обучения в «динамических» и «статических» группах	Организовать сотворчество обучающихся в группах, совмещенное с индивидуальным обучением каждого ребенка.
Игровые технологии	Максимально активизировать детей, создать условия успешности, эмоциональной приподнятости.
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика заболеваний и охрана физического и психического здоровья обучающихся.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Сферум, видеоконференции, социальных сетей (ВКонтакте, Телеграмм, Rutube), с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

Электронные образовательные ресурсы:

- https://www.liveinternet.ru/users/anna_bale/post143266743
СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ (ПОМОЩЬ УЧЕНИКАМ)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zqoRIrhHOwE>
Мастер-класс "Хлопушки в народном танце"
- <https://www.youtube.com/watch?v=rZc4O0y8MLE>
Станок 1 гр. Русский танец. СПбГУКИ.
- <https://www.youtube.com/watch?v=iKx9aII3nK8>
Мастер-класс по русскому народному танцу
- <https://www.youtube.com/watch?v=5qYdLt01Ijo>
Ансамбль Локтева. Мастер-класс Рамиля Мехдиева.
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0WD>
Любимый народный станок
- <https://www.youtube.com/watch?v=b4x2TZZ6O7o>
Государственный академический ансамбль народного танца имени

Игоря Моисеева

Алгоритм учебного занятия

Структура одного занятия состоит из трех частей и включает в себя материал из всех разделов содержания программы (кроме репетиционных занятий по подготовке к концертным выступлениям, где большая часть времени отводится отработке репертуарных номеров, и разминка проходит без партерной гимнастики). В связи с этим рекомендованная Министерством образования Иркутской области форма учебного и календарного учебно-тематического планов из «Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области» не может быть применена без корректировки для данной программы.

I часть урока (подготовительная) - включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие (поклон педагогу и концертмейстеру); разминка - комплекс упражнений для

подготовки разных групп мышц к основной работе, где применяются упражнения 1-ого, 2-ого и 3-его разделов. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть урока (основная) - включает задания с большой двигательной активностью: изучение новых танцевальных движений и элементов, положений ног и рук, танцевальных комбинаций, этюдов из 4-ого раздела и постановочно – репетиционная работа 5-ого раздела. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть урока (заключительная) - включает комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания, поклон педагогу и концертмейстеру. По длительности 2–3 минуты

В каждом уроке должна быть своя тема - основное движение, которое получает последовательную разработку внутри ряда разнообразных комбинаций. При составлении плана урока необходимо учитывать знания и навыки учеников, которые были получены на предыдущих занятиях, чтобы еще более закрепить и усовершенствовать их. В заранее подготовленном уроке могут так же возникать и импровизационные моменты.

Глоссарий профессиональной терминологии

Применение глоссария в хореографии обосновано тем, что:

хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно, например,

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика.

Экзерсис выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов, поэтому для удобства и уровня качества учебного процесса хореографическая терминология разбита на группы:

1. Exercise у станка и на середине зала.
2. Положения, направления, позы, дополнительные движения.
3. Прыжки.
4. Вращения.

Exercise у станка и на середине зала.

Натянутая (или вытянутая) **стопа** - это напряженная стопа с предельно вытянутыми подъемом и пальцами.

Сокращенная стопа - это напряженная стопа с сокращенным подъемом и сильно поднятыми вверх пальцами.

Свободная стопа - это нога, расслабленная от голеностопного сустава до пальцев.

Опорная нога - нога, на которой находится тяжесть корпуса.

Рабочая (или работающая) **нога** - нога, которая выполняет движение.

Battement tendu jete - (от фр. *battements* - удар, биение, *tendus* - натянутый, *jeter* - бросать). **Battement tendu jete** – бросок ноги на 45°.

Battement frappe (от фр.гл. *frapper* - ударять) - резкое ударяющее движение открытой в каком-либо направлении работающей ноги в положение *sur le*

cou-de-pied и последующее её акцентированное открывание на носок в пол или на воздух.

Grand battement jete – (с фр. – большой). Большой бросок, взмах работающей ноги на 90° и выше в нужное направление.

Passe - носок у колена

Preparation - подготовка к движению

Port de bras - (от фр. porter — носить , bras — рука) - это движение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса.

Pas de basque - (шаг басков) — прыжок с одной ноги на другую.

Plie - (от фр. гл. plier — сгибать). Приседание на обеих или на одной ноге в любой из существующих позиций. В зависимости от степени сгибания делится на demi-plie (полуприседание) и grand plie (глубокое приседание).

Passe par terre - (от фр. гл. passer — проходить, переводить).

Проведение работающей ноги из одного положения в другое - в сторону, вперед или назад через 1 позицию. Ноги могут быть вытянуты, либо полусогнуты (demi-plie).

Releve - (от фр. гл. relever — поднимать) – подъем на пальцы/полупальцы одной или обеих ног.

Retire - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

Ronds de jambe par terre – круг ногой по полу, это круговое движение носком по полу.

Sur le cou de pied - положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Стерхов Савелий Андреевич, педагог дополнительного образования, без категории, молодой специалист.

Образование: среднее специальное:

Иркутский областной колледж культуры г. Иркутск, 30.07.2023 г.,
квалификация: руководитель любительского коллектива, преподаватель.

Условия реализации программы

Место для занятий

1. Просторный, хорошо проветриваемый зал, где есть деревянный пол.
2. Для занятий необходимы зеркала, специальные станки.

Внешний вид для занятий

3. Одежда должна быть удобной, не сковывающая их движения и не вызывающая перегрева.
4. Обувь: мягкие балетки (для занятий «Основы классического танца»); туфли на наборном каблучке, народные сапоги (для занятий народным танцем). Обувь должна быть хорошо укрепленной на ногах.

Материально - техническая база

5. Методические материалы и пособия.
6. Аудиосистема для прослушиваний записей и работы с фонограммами.
7. Видеоаппаратура для просмотра видеозаписей.
8. Реквизит, применяемый в танцевальных постановках.
9. Концертные костюмы.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Трюковая хореография» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- творческая встреча с сотрудниками СОРАН «Наука, искусственный интеллект, взгляд в будущее»;
- митап «Профкластеры Иркутского региона»;
- посещение выставки «Выбор профессии – выбор будущего» (ИОКК);
- посещение музея пожарной охраны г. Иркутска

Воспитательный потенциал программы

Реализация регионального компонента в программе осуществляется через совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с музеями, привлечение родителей, организацию праздников и развлечений и направлена на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы.

- *овладение и знакомство с культурой своего народа, в том числе региона:* творческая встреча с артистами Государственного ансамбля песни и танца; посещение концертной программы ансамбля песни и танца; посещение архитектурно-этнографического музея «Тальцы»: масленичные гуляния; Иркутский художественный музей посещение мероприятия «Школьная пятница»; культурно-познавательная программа «Иркутские вечера» в рамках этнокультурной программы «Сибирские забавы»; игровая программа «Байкальская карусель»; посещение мероприятий ГБУК

Иркутской областной государственной универсальной научной библиотеки им. И.И. Молчанова-Сибирского.

- создание условий для реализации творческого потенциала детей в художественной деятельности:

участие в творческих конкурсах: Всесибирский конкурс любительских хореографических коллективов имени М.С. Годенко г. Красноярск, Международный фестиваль-конкурс «Юные дарования России», Байкальский международный ART- фестиваль-конкурс «Vivat, талант!», Открытый хореографический фестиваль-конкурс «Иркутск – танцующий город»

-организация совместных творческих акций с детьми:

«Эко-ёлка»; «Сделаем наш город чище»; «Батарейка – сдавайся», благотворительные акции Добрых дел участников СВО: «Подарок бойцу», «Имбирный пряник», «Блиндажная свеча», «Всё - для Победы».

-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:

Пятиминутки «Безопасные каникулы», акция «Против наркотиков», мастер-класс для детей и родителей «Папа, мама, я –здоровая семья» (весёлая разминка для всей семьи); праздник «Спорт – залог здоровья»; спортивный праздник «Иркутская лыжня»; литературный прожектор «Семь –Я»

– видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на УВР: <https://cloud.mail.ru/public/fHNr/qkNWA WVdB>