

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 17-01/208 от 01.04.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Экспериментальный танец»

направленность программы – художественная

уровень программы – продвинутый

возраст детей – 12-16 лет

срок реализации – 2 года

Автор-составитель:

Демчук Анна Александровна,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	5
1.3.	Содержание программы	5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Методическое обеспечение программы	8
2.3.	Оценочные материалы	9
2.4.	Материально-техническое обеспечение	10
2.5.	Кадровое обеспечение	10
3.	Список информационных источников	11
4.	Приложения	
1.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год для групп 1-го года обучения	12
2.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год для групп 2-го года обучения	13
3.	Диагностический материал	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экспериментальный танец» (далее – программа) относится к продвинутому (углублённому) уровню и имеет художественную направленность. Программа разработана согласно требованиям нормативно-правовых документов и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Содержание программы направлено на развитие общефизических, артистических и исполнительских способностей; на подготовку детей в концертной деятельности.

Contemporary experimental – это современный экспериментальный танец.

Современный танец не имеет чётко обозначенных стилевых или жанровых границ. В его лексику включатся все виды движения тела. Он возрождает импровизацию как искусство композиционного мышления.

Экспериментальный танец – это современная форма танца, которая основана на эксперименте с музыкой, движениями тела и пространством. В основе эксперимента лежит познание своего тела через импровизацию. Импровизация – спонтанное интуитивное творчество – духовность, самовыражение, которое всё время существует в нас неким потоком.

Contemporary experimental – как вид хореографического искусства даёт танцору узнать своё тело, его возможности, а также понять причину и следствие каждого движения. Раскрывает внутренне состояние человека, его мысли, эмоции и переживания.

Танец без личности – это не танец. Личность – это концентрация духовных качеств, которые в танце, выражаясь свободно, дают человеку право рассказать всему миру о самом потаённом. (Г.М. Абрамов).

Танец – это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики.

Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала, развитие ассоциативного мышления. Программа содержит: тренировочные упражнения, прослушивание музыкальных композиций, работа над актёрским мастерством,

Особенность данной программы состоит в том, что она направлена на развитие танцора как личности, человека умеющего думать и размышлять. Понимать, как и о чём ты танцуешь.

Цель программы – изучение своего тела и его возможностей посредством тренировочной и импровизационной деятельности.

Для реализации поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

Первый год обучения:

- углублённое изучение стилей: modern, modern-jazz, contemporary, experimental;
- развить навык импровизации;
- познакомить с особенностями драматургии хореографических произведений;
- развить опорно-двигательный аппарат;
- воспитать уважение к культуре танца.

Второй год обучения:

- углублённое изучение стилей: modern, modern-jazz, contemporary, experimental;
- развить чувство ритма, музыкальный слух.
- раскрыть творческую индивидуальность учащихся;
- воспитать уважение к культуре танца.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Данная программа рассчитана на обучающихся от 12 до 16 лет.

В коллективе могут заниматься дети, имеющие определенную танцевальную подготовку, соответствующую уровню данной программы.

В коллектив принимаются дети на основе заявления родителей (законных представителей) ребенка. Допускаются для обучения по данной программе обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Количество обучающихся в группе: 12 - 15 человек.

Формы и режим занятий

Основная форма занятий – очная, групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 1 раз в неделю по 3 учебных часа;
- 2 год обучения: 2 раза в неделю по 3 учебных часа;

Продолжительность учебного часа 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы будет осуществляться через специализированные сервисы организации занятий, утвержденные приказом директора образовательной организации. Выбор специализированного сервиса будет осуществляться по конкретным обстоятельствам ограничительных мер.

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 2 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 324 часа: 1 год обучения - 108 часа в год, 2 год обучения - 216 часов в год.

Планируемые результаты обучения

Первый год обучения

Обучающиеся должны знать:

- музыкальные понятия: характер музыки, темп, ритм, доля, метр, такт;
- технику выполнения элементов в современной хореографии;
- особенности драматургии хореографических произведений;
- терминологию, используемую на учебном занятии.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы современной хореографии;
- экспериментировать в исполнении движений современной хореографии.

Второй год обучения

Обучающиеся должны знать:

- терминологию, используемую на учебном занятии;
- особенности драматургии хореографических произведений;
- композиционное построение хореографических постановок.

Обучающиеся должны уметь:

- импровизировать, используя заданную тематику;
- самостоятельно придумывать танцевальные этюды.

Формы контроля и аттестации обучающихся

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по освоению программы используются следующие формы контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль, которые проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Входной контроль – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально - ритмического и эмоционального развития обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль - проводится в течение всего учебного года, с целью определения уровня теоретических знаний, практических навыков и умений. Осуществляется такой контроль

на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью обучающихся, журнал посещаемости, просмотры.

Промежуточный контроль проводится один раз в год в форме открытого занятия или концертного выступления.

Аттестация (итоговый контроль) проходит по окончании полного курса обучения. Формы аттестации: наблюдение; открытые занятия; участие в концертных программах, конкурсах и фестивалях.

1.2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тематического блока (раздела), темы занятия	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Музыка в танце	4	2	2
3.	Сцена и пространство	6	1	5
4.	Контактная импровизация	18	-	18
5.	Contemporary	27	-	27
6.	Репетиционно-постановочная деятельность	27	-	27
7.	Воспитательные мероприятия	18	1	17
8.	Аттестация обучающихся	6	3	3
Итого часов:		108	8	100

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Музыка в танце	4	4	-
3.	Сцена и пространство	6	1	5
4.	Контактная импровизация	54	-	54
5.	Характерная импровизация	18	-	18
6.	Contemporary experimental	54	-	54
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	51	-	51
8.	Воспитательные мероприятия	18	3	15
9.	Аттестация обучающихся	9	3	6
Итого часов:		216	12	204

1.3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство обучающихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждения; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: тренинг на сплочение коллектива. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Музыка в танце

Теория: Музыкальная грамота. Понятия: метр, сильная и слабая доли, такт, размер такта, музыкальный квадрат, темп. Структура музыки. Прослушивание музыкальных композиций характерных для contemporary.

Практика: музыкально-ритмичные упражнения, упражнения по актёрскому мастерству, представление музыки через эмоции.

Раздел 3. Сцена и пространство

Теория: хореографический образ, изучение жизненного материала.

Практика:

- поза;
- мимика;
- ракурс;
- жесты.

Раздел 4. Контактная импровизация

Практика: упражнения на взаимодействия с предметом, взаимодействие в парах/тройках/группах.

Раздел 5. Contemporary

Практика:

- работа с уровнями – стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа;
- движения в партере – перекаты, swing ногой, roll;
- шаги: примитива, в джаз-модерн манере, в рок-манере, мюзикл-комеди-джаз манере;
- с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на туже ногу (hop), с двух ног на одну
- прыжки с уходом в партер;
- спирали и изгибы торса;
- работа рук в плоскостях;
- изоляция;
- вращения: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях.

Раздел 6. Репетиционно-постановочная деятельность

Практика: отработка изученного материала обучения, постановка танцевальных номеров, подготовка к концертам, репетиции на сцене, примерка костюмов.

Раздел 7. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения при пожаре; правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях и конкурсах

- Выступления в «Новогодней кампании»;
- Фестиваль «Осенняя карусель»;
- Праздничный концерт, посвященный Дню матери;
- Мероприятия ко Дню рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню Города;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей.

Раздел 8. Аттестация обучающихся

Теория: порядок аттестации, психолого-педагогической диагностики (тесты, анкетирование); анализ результатов участия обучающихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчетный концерт.

Второй год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство обучающихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждениях; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: инструктаж по ТБ, учебная эвакуация.

Раздел 2. Музыка в танце

Теория: жанры в хореографии (лирический, драматический, трагический, комический, сатирический, мифический, сказочный, героический, исторический, патетический), музыкальная грамота (повторение понятий: метр, сильная и слабая доли, такт, размер такта, музыкальный квадрат, темп).

Раздел 3. Сцена и пространство

Теория: основные законы драматургии и их применение в хореографическом произведении.

Практика: работа с пространством (планы видимости зрителя), проигрывание различных ситуаций (актёрское мастерство).

Раздел 4. Контактная импровизация

Практика: упражнения на взаимодействия с предметом, взаимодействие в парах/тройках/группах.

Раздел 5. Характерная импровизация

Практика: упражнение по актёрскому мастерству, снятие зажимов, работа с музыкой и её отображение.

Раздел 6. Contemporary experimental

Практика:

- работа с уровнями, движения в партере, прыжки, изоляция, вращения;
- самостоятельная работа над этюдами.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Практика: отработка изученного материала, постановка танцевальных номеров, подготовка к концертам, репетиции на сцене, примерка костюмов.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения при пожаре; правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях и конкурсах

- Выступления в «Новогодней кампании»;
- Фестиваль «Осенняя карусель»;
- Мероприятия ко Дню рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню города;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей;
- Выступление, приуроченное ко Дню России.

Раздел 8. Аттестация обучающихся

Теория: порядок аттестации, психолого-педагогической диагностики (тесты, анкетирование); анализ результатов участия обучающихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчётный концерт.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
02.09.2024	31.05.2025	36	108ч	ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», каб. 116, сцена	1 раз в неделю по 3 учебных часа
			216ч		2 раза в неделю по 3 учебных часа

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год для групп 1-го и 2-го года обучения смотри ниже в разделе «Приложения» (приложение 1, 2).

2.2. Методическое обеспечение программы

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая работы, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Алгоритм учебного занятия

I. Организационный этап. Вход в класс. Проверка присутствующих. Приветствие детей.

II. Основной этап.

1. Разогрев: разминка и растяжка.

2. Основная часть занятия. Зависит от направленности урока. Содержание основной части, по усмотрению педагога, может меняться.

III. Заключительный этап. Подводятся итоги занятия, рефлексия. Выход из класса.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенной в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

Экспериментальная хореография (experimental) основана на естественных движениях, движениях, основанных на природной координации, построенные по законам биомеханики; физиологичные движения; аутентичные движения, идущие из бессознательного. Сам experimental предназначен для выявления своих возможностей.

Контактная импровизация – это общение друг с другом на языке тела, приводящее к совместным переживаниям и открытиям. В процессе люди двигаются вместе, в соприкосновении, поддерживая спонтанный невербальный диалог на основе своих кинетических ощущений (сконцентрировав внимание на изменениях и переносе веса своего и партнёра, на поиске взаимной опоры и баланса).

Самостоятельная работа над этюдами проводится под контролем педагога, от замысла до конечного воплощения. Благодаря таким занятиям у ребёнка работает воображение, развивается сочинительский дар, вырабатывается навык применения законов драматургии.

Работе с родителями уделяется большое внимание. В начале, середине и в конце учебного года проводятся родительские собрания, по мере необходимости проводятся индивидуальные

консультации. Привлекаются родители к подготовке и проведению «огоньков», посвященных праздничным датам или встречам с интересными людьми. Родители участвуют в поездках и экскурсиях.

2.3. Оценочный материал

Оценка результативности освоения программы обучающимися основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же обучающегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Основными методами диагностики по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- открытые занятия;
- концертные выступления.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится диагностика исходного уровня владения навыками.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходными и промежуточными данными позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами:

- 1 – низкий уровень
- 2 – средний уровень
- 3 – высокий уровень

Планируемый результат	Критерий	Показатель	Форма контроля
Владение теоретическими знаниями	Уровень владения теоретическими знаниями	высокий (легко ориентируется и оперирует терминами) средний (терминологию знает, но всегда ориентируется в ней) низкий (плохо знает термины)	Опрос, наблюдение
Сформированность практических умений и навыков	Уровень владения практическими умениями и навыками	высокий (отлично владеет и легко умеет применять на практике полученные знания) средний (легко выполняет основные элементы, но затрудняется в исполнении комбинаций) низкий (много не получается, требуются дополнительные усилия)	Наблюдение, концертные выступления, открытые занятия
Развитие исполнительского мастерства	Уровень исполнительского мастерства	высокий (артистично выполняет танцевальные композиции, хорошо понимает характер произведения) средний (не всегда артистично выступает на сцене) низкий (стесняется зрителя, забывает драматургию номера)	Концертные выступления, открытые занятия
Работа в коллективе	Уровень умения работать в коллективе	высокий (отлично ладит со всеми участниками коллектива, всегда готов помочь) средний (есть трудности в общении с некоторыми участниками в коллективе) низкий (ведёт обособленную жизнь в коллективе)	Наблюдение, анкетирование

Результаты заносятся в итоговую таблицу и суммируются, определяется окончательный уровень освоения программы обучающимися.

№	ФИО учащегося	Владение теоретическими знаниями	Сформированность практических умений и навыков	Развитие исполнительского мастерства	Работа в коллективе	Итого	Уровень освоения программы
1.							

до 5 баллов – низкий уровень освоения программы

6-10 баллов – средний уровень освоения программы

больше 10 баллов – высокий уровень освоения программы

В конце учебного года подводится итог учебно-воспитательной работы за год, проводится анализ творческих достижений детей.

Таблица учёта достижений учащихся				
ФИО учащегося -				
№	Название мероприятия	Уровень мероприятия	Дата и место проведения	Результат
1.				

В работе используются диагностики по психологии подростка (приложение 3):

- Методика диагностики психологического климата в коллективе, А.Н. Лутошкин;
- Методика определения уровня беспокойства-тревоги, Ж. Тейлор;
- Тест «Я лидер» (А.Н. Лутошкин);
- Методика диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элерса.

2.4. Материально-техническое обеспечение программы

- хореографический класс, соответствующий гигиеническим требованиям;
- костюмерный склад;
- костюмы;
- шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов;
- зеркала, коврики;
- аудиосистема, компьютер, удлинитель.

Танцевальная форма: спортивные штаны чёрного цвета, футболка белого или черного цвета, носочки.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

Для обеспечения образовательного процесса необходимо привлечение следующих специалистов: педагог-организатор.

3. Список информационных источников

Нормативно-правовая база

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.

Литература для педагога

1. Реньяр П. Умственные эпидемии. – 2-е из. – М.: Emergency Exit, 2004. – 296 с., с илл. (Перевод с французского Эл. Зауэр).
2. В. Базанов. Техника и технология сцены. И. «Искусство», 1976

3. Мелехов, А. В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / А. В. Мелехов; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2015. — 128 с.
4. Композиция и постановка танца / сост. Л.В. Попова. – Якутск, 2022. – 103 с.
5. Рудольф Арнхейм. Искусство и визуальное восприятие. Перевод на русский язык с изменениями, «Прогресс», 1974.
6. Исмагилов Дамир Гибадрахманович, Древалёва Елена Павловна. Театральное освещение: — М. ЗАО «ДОКА Медиа», 2005, 360 стр.
7. Р. Захаров. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983–237 е., ил., [24] л. ил.
8. В.А. Соболев, Е.В. Панова. Классический танец: теория и методика преподавательской деятельности. Методическое пособие.
9. Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой. Классический танец. Программные движения. 1-8 классы, Санкт-Петербург, 2016.
10. Никитин В.Ю. Модернджаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с., ил.
11. Озджевиз Е.Л. Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. – Саратов: 2015. – 95с.: ил.

Приложение 1

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год год обучения - 1, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Введение в программу. Техника безопасности. Музыка в танце	3	анкетирование
2.		Музыка в танце	3	наблюдение
3.		Контактная импровизация	3	наблюдение
4.		Сцена и пространство	3	наблюдение
5.		Contemporary	3	наблюдение
6.		Contemporary	3	наблюдение
7.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
8.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
9.		Контактная импровизация	3	наблюдение
10.		Contemporary	3	наблюдение
11.		Contemporary	3	наблюдение
12.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
13.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
14.		Контактная импровизация	3	наблюдение
15.		Contemporary	3	наблюдение
16.		Аттестация обучающихся	3	наблюдение
17.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
18.		Contemporary	3	наблюдение
19.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
20.		Сцена и пространство	3	наблюдение
21.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
22.		Контактная импровизация	3	наблюдение
23.		Contemporary	3	наблюдение
24.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
25.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
26.		Контактная импровизация	3	наблюдение
27.		Contemporary	3	наблюдение

28.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
29.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
30.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
31.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
32.		Контактная импровизация	3	наблюдение
33.		Contemporary	3	наблюдение
34.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
35.		Аттестация обучающихся	3	анкетирование, опрос
36.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
Итого часов:			108	

Приложение 2

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год

год обучения - 2, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Введение в программу. Техника безопасности. Музыка в танце	3	анкетирование
2.		Аттестация обучающихся	3	наблюдение
3.		Сцена и пространство	3	наблюдение
4.		Contemporary experimental	3	наблюдение
5.		Contemporary experimental	3	наблюдение
6.		Контактная импровизация	3	наблюдение
7.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
8.		Contemporary experimental	3	наблюдение
9.		Контактная импровизация	3	наблюдение
10.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
11.		Contemporary experimental	3	наблюдение
12.		Контактная импровизация	3	наблюдение
13.		Contemporary experimental	3	наблюдение
14.		Характерная импровизация	3	наблюдение
15.		Контактная импровизация	3	наблюдение
16.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
17.		Контактная импровизация	3	наблюдение
18.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
19.		Музыка в танце	3	наблюдение
20.		Contemporary experimental	3	наблюдение
21.		Contemporary experimental	3	наблюдение
22.		Контактная импровизация	3	наблюдение
23.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
24.		Характерная импровизация	3	наблюдение
25.		Контактная импровизация	3	Наблюдение
26.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
27.		Contemporary experimental	3	наблюдение
28.		Контактная импровизация	3	наблюдение
29.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
30.		Contemporary experimental	3	наблюдение
31.		Контактная импровизация	3	наблюдение
32.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
33.		Контактная импровизация	3	наблюдение
34.		Contemporary experimental	3	наблюдение
35.		Contemporary experimental	3	наблюдение

36.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
37.		Аттестация обучающихся	3	наблюдение
38.		Контактная импровизация	3	наблюдение
39.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
40.		Характерная импровизация	3	наблюдение
41.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
42.		Контактная импровизация	3	наблюдение
43.		Contemporary experimental	3	наблюдение
44.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
45.		Контактная импровизация	3	наблюдение
46.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
47.		Характерная импровизация	3	наблюдение
48.		Сцена и пространство	3	наблюдение
49.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
50.		Contemporary experimental	3	наблюдение
51.		Contemporary experimental	3	наблюдение
52.		Contemporary experimental	3	наблюдение
53.		Контактная импровизация	3	наблюдение
54.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
55.		Характерная импровизация	3	наблюдение
56.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
57.		Контактная импровизация	3	наблюдение
58.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
59.		Contemporary experimental	3	наблюдение
60.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
61.		Контактная импровизация	3	наблюдение
62.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
63.		Характерная импровизация	3	наблюдение
64.		Контактная импровизация	3	наблюдение
65.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
66.		Contemporary experimental	3	наблюдение
67.		Контактная импровизация	3	наблюдение
68.		Contemporary experimental	3	наблюдение
69.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
70.		Репетиционно-постановочная деятельность	3	наблюдение
71.		Воспитательные мероприятия	3	наблюдение
72.		Аттестация обучающихся	3	Анкетирование , опрос
Итого часов:			216	

Приложение 3

Диагностический материал

1. Методика диагностики психологического климата в коллективе А.Н. Лутошкина

Данная методика представляет собой карту-схему, описывающую психологический климат в школе или ином коллективе. Это 13 пар противоположных характеристик психологической атмосферы группы, представленных в виде таблицы: в левом столбце – благоприятные характеристики, в правом – неблагоприятные. Респондентам необходимо самостоятельно оценить коллектив по степени выраженности каждой характеристики с использованием семибалльной шкалы (от +3 до -3) и затем путем получения среднего арифметического по каждому параметру сделать вывод об уровне сформированности группы и благополучии психологического климата в школе. Процедура проведения: методика проводится фронтально (с группой). Для этого нужны только бланки с текстом методики.

Бланк методики.

1	Преобладает бодрый, жизнерадостный настрой		Преобладает подавленное настроение
2	В коллективе имеют место доброжелательные отношения, взаимные симпатии		Для членов коллектива характерны конфликтность в отношениях и взаимная антипатия
3	В отношениях между группировками внутри коллектива имеет место взаимное расположение, понимание		Имеющиеся в коллективе группировки конфликтуют друг с другом
4	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Члены коллектива проявляют безразличие в отношении более тесного общения, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие у всех членов коллектива		Успехи или неудачи товарищей оставляют членов коллектива равнодушными или вызывают у них зависть, злорадство
6	Все члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга		Каждый в коллективе считает свое мнение главным, проявляет нетерпимость к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи коллектива переживаются его членами как собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у его членов
8	В трудное для коллектива время происходит эмоциональное единение «один за всех, и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», между его членами возникают ссоры, имеют место потерянности, взаимные обвинения
9	Члены коллектива испытывают чувство гордости, когда руководители отмечают его успехи		К похвалам и поощрениям коллектива его члены относятся равнодушно
10	Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен и пассивен
11	Члены коллектива участливо и доброжелательно относятся к тем, кто в него вливается, помогают им освоиться		Новички чувствуют себя в коллективе чужими, другие его члены часто проявляют по отношению к ним враждебность
12	Совместные дела увлекают всех, у членов коллектива велико желание работать вместе		Коллектив невозможно вдохновить на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13	В коллективе поддерживается справедливое отношение ко всем его членам, слабым помогают, выступают в их защиту		В коллективе заметно выделяются привилегированные члены, имеет место пренебрежительное отношение к тем, кто слабее

Время проведения – 10–15 мин. Испытуемым раздают бланки и инструктируют следующим образом: «Для того, чтобы оценить свой коллектив (класс), сначала прочтите предложение слева, затем справа и после этого поставьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

Обработка полученных данных осуществляется в два этапа. На первом этапе необходимо сложить все абсолютные величины сначала положительных (+), потом отрицательных (-) оценок, полученных от каждого участника опроса. Затем из большей величины нужно вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатываются ответы каждого участника. На втором этапе все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих.

Затем полученную цифру нужно сравнить с ключом методики:

– 22 и более – высокая степень благоприятного социально-психологического климата;

- от 8 до 22 – средняя степень благоприятного социально-психологического климата;
- от 0 до 8 – низкая (незначительная) степень благоприятного социальнопсихологического климата;
- от 0 до -8 – начальная степень неблагоприятного социально-психологического климата;
- от -8 до -10 – средняя степень неблагоприятного социально-психологического климата;
- от -10 и ниже – высокая степень неблагоприятного социально-психологического климата.

Такой подсчет можно сделать и по каждому свойству: сложить оценки каждого участника опроса по отдельному свойству и затем полученную цифру разделить на число участников. Таким образом, в рассматриваемой методике подсчитываются индивидуальные баллы и среднее арифметическое по группе. После получения индексов (среднего арифметического) по каждому свойству из этих цифр выстраивают ранжированный ряд по степени убывания их величины.

При желании на основании количественных данных можно построить график, иллюстрирующий пики и провалы, сильные и слабые места группы. Например, пики будут приходиться на набравшие наибольшее количество баллов активность группы (пункт 10), увлеченность совместным делом (пункт 12), бодрое настроение (пункт 1), а провалы – на зависть к чужим успехам (пункт 5) и неуважительное отношение к мнению других (пункт 6). Эта форма особенно удобна для сравнения классов между собой, если возникнет такая задача. Приведенная методика диагностирует уровень сформированности коллектива и позволяет при повторных исследованиях проследить динамику его развития. Несомненным достоинством методики являются ее простота, возможность быстрого проведения диагностики и применимость в отношении любой группы, а также получение количественных данных, позволяющих отслеживать динамику развития групп и сравнивать их между собой. Недостатком данной методики, как и всех опросников, является незащищенность от так называемой социальной желательности – стремления испытуемых представить себя в лучшем свете и давать такие ответы, которые, по их мнению, отражают ожидания оценивающих.

2. Методика определения уровня беспокойства-тревоги (ж. Тейлор)

Уровень беспокойства-тревоги — это целый комплекс различных особенностей человека, который влияет на его деятельность. Это и нарушения вегетативных функций, и нарушения деятельности, когда человек как бы теряет возможность осуществить свои планы и намерения осмысленно и целенаправленно.

Текст опросника

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. По временам я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня «глаза на мокром месте».
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-то трудное и опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я могу усидеть на одном месте.
18. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.

20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождение каких-то трудности, которые мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервирует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из строя.
38. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя счастливым.
41. Когда нужно что-нибудь ждать, я могу делать это спокойно.
42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений или неприятностей.
43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании чего-либо неприятного или нового.
44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями, я считаю себя самым смелым.
47. Я застенчив не более, чем другие.
48. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

Обработка результатов

На вопросы 1 - 37 подсчитываются ответы «да», на вопросы 38 — 50 подсчитываются ответы «нет»; ответы «не знаю» подсчитываются как в первой, так и во второй группе вопросов, а результат делится на два. Уровень беспокойства-тревожности определяется суммированием трех полученных результатов: чем выше полученная сумма, тем более выражено у человека состояние беспокойства-тревожности:

- 45-50 баллов – очень высокий уровень тревожности;
- 40-46 баллов – высокий уровень тревожности;
- 25-39 баллов – средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому);
- 10-24 баллов – средний уровень тревожности (с тенденцией к низкому);
- 0-9 баллов – низкий уровень тревожности.

3. Тест «Я лидер» (А.Н. Лутошкин)

Цель: изучение особенностей лидерских качеств у подростков.

Инструкция: если ты полностью согласен с приведенным утверждением, то в клеточку с соответствующим номером поставь цифру «4», если скорее согласен, чем не согласен - цифру «3», если трудно сказать - «2», скорее не согласен, чем согласен - «1», полностью не согласен - «0».

Карточка для ответов теста «Я лидер»

А		Б		В		Г		Д		Е		Ж		З	
1		2		3		4		5		6		7		8	
9		10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31		32	
33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48	

Вопросы к тесту «Я лидер»

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели
3. Я знаю, как преодолевать трудности
4. Люблю искать и пробовать новое
5. Я легко могу убедить в чем-то моих товарищей
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело
7. Мне не трудно добиться того, чтобы все хорошо работали
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо
9. Я умею распределять свои силы в учебе и труде
10. Я могу четко ответить на вопрос, чего я хочу от жизни
11. Я хорошо планирую свое время и работу
12. Я легко увлекаюсь новым делом
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их
15. Ни один человек не является для меня загадкой
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать этого окружающим.
18. Для меня важно достижение цели
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое
21. У меня всегда все получается
22. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей
24. Я умею поднимать настроение в группе моих товарищей
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решения, перебираю различные варианты
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Умею правильно подобрать людей для организации какого-то дела
31. В отношениях с людьми я достигаю взаимопонимания
32. Я стремлюсь к тому, чтобы меня понимали
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки
34. Я никогда не испытываю чувства неуверенности в себе
35. Я стремлюсь решать все проблемы поэтапно, не сразу
36. Я никогда не поступал так, как другие
37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях
40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу
41. Никто и никогда не испортит мне настроение
42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне неинтересно заниматься однообразным, рутинным делом

45. Мои идеи охотно воспринимают мои товарищи
46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
47. Умею находить общий язык
48. Мне легко удается сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела

После заполнения карточки ответов необходимо подсчитать сумму очков в каждом столбце (не учитывая баллы, поставленные за вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41). Эта сумма определяет развитость лидерских качеств:

- А - умение определять развитость лидерских качеств;
- Б - осознание цели (знаю, что хочу)
- В - умение решать проблемы
- Г - наличие творческого подхода
- Д - влияние на окружающих
- Е - знание правил организаторской работы
- Ж - организаторские способности
- З - умение работать с группой

Если сумма в столбце меньше 10, то качество развито слабо и надо работать над его совершенствованием, если больше 10, то это качество развито средне или сильно. Но прежде, чем сделать заключение о том, лидер ли ребенок, надо обратить внимание на баллы, выставленные при ответах на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 31, 36, 41. Если на каждый из них поставлено более 1 балла, отвечающий был неискренним в самооценке.

4. Методика диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элерса

Инструкция

Предлагается ряд вопросов, на каждый из которых следует отвечать «да» или «нет».

Текст вопросника

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
33. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Обработка результатов

По 1 баллу начисляется за ответ «да» на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и «нет» — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

Выводы. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху; **от 11 до 16 баллов** — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации; **более 21 балла** — слишком высокий уровень мотивации к успеху.