Управление образования администрации муниципального образования
«город Северобайкальск»
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Эврика»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАОУ ДО «ДДТ «Эврика»
_____ В.В. Авдюшкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Возраст обучающихся: 4 -12 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы:
Митиченко Кристина Александровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Северобайкальск, 2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстрадный танец» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 года);
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

- Устав МАОУ ДО «ДДТ» Эврика»;
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ ДО «ДДТ» Эврика»*;*
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ ДО «ДДТ» Эврика».

Программа "Эстрадный танец" является модифицированной, разработана на основе Образовательной программы дополнительного образования детей «Современный и эстрадный танец: основы хореографии» (автор — Петрова А. В., 2015 год).

Направленность программы – художественная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный танец» имеет **базовый уровень обучения.** Программа предназначена для формирования у детей базовых навыков ритмики, танца и современного хореографического искусства, развитие творческих способностей, музыкально-ритмического восприятия и сценической культуры. В первые три года основное внимание уделяется развитию ритмических и танцевальных навыков, а на четвертом году — углубленному изучению современной хореографии как самостоятельного направления.

Обучение по программе ведется на русском языке с использованием профессиональной терминологии в области детской хореографии.

Форма обучения - очная с практическими занятиями, игровыми упражнениями, мастер-классами, репетициями и выступлениями.

1.2. Характеристика обучающихся по программе

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 4 до 12 лет, проявляющих интерес к движению, танцу и современному искусству.

Группы могут быть сформированы по возрасту обучающихся: младшие (4–7 лет) и старшие (8–12 лет) группы.

В группы принимаются все желающие. Наличие базовых знаний у младших детей не требуется, у старших — возможен начальный опыт в области танца или музыкально-ритмического восприятия. Обязательное условие — отсутствие хронических заболеваний или противопоказаний к физической активности. Перед началом занятий рекомендуется медицинское освидетельствование.

Обучение по данной программе будет особенно актуально детям с выраженным интересом к движению, танцу и современному искусству; у некоторых — начальные навыки или желание научиться новым движениям; мотивация к участию в творческих активностях и сценических выступлениях.

1.3. Актуальность программы и педагогическая целесообразность программы

Программа «Эстрадный танец» имеет творческо-практическую направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании подрастающего поколения. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции, в результате длительного поддерживания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Современная хореография способствует развитию творческих и физических способностей детей, формирует эстетический вкус и сценическую культуру. В условиях современного мира важно развивать у детей умение выражать себя через движение, что делает программу актуальной для всестороннего развития личности.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы по эстрадному танцу обусловлена её способностью комплексно влиять на развитие личности, формировать творческие способности, эстетический вкус, а также решать ряд образовательных и воспитательных задач.

1.4. Основные особенности программы

Основной особенностью программы является комплексность подхода при реализации

учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность выражается в:

- развитии воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формировании осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формировании у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формировании навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Особенностью программы является преобладание практических форм обучения. Структура занятий выстроена таким образом, что теоретические знания учащиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

1.5. Формы и технологии образования детей.

В программе используются разные формы занятий и педагогические технологии**.** Объём, структура, содержание и формы обучения определяются с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей обучающихся.

Формы занятий:

- **Групповая**. Группы формируются с учётом возраста детей, могут насчитывать от 8 до 12 человек. Например, группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда.
- **Коллективная**. Применяется для проведения сводных репетиций, постановок танцев, где задействовано несколько возрастных групп.
- **Индивидуальная**. Работа с солистами, наиболее одарёнными детьми, а также с детьми, не усвоившими пройденный материал.
- **Практическое занятие**. Репетиция (тренаж) по группам, подгруппам, в индивидуально-групповой форме.
- **Сводная репетиция**. Репетиция всего коллектива, обязательна для всех обучающихся, необходима для подготовки к выступлениям.
- **Открытое занятие**. Демонстрация работы родителям или коллегам для ознакомления с образовательным процессом.
- **Итоговое занятие**. Проверка знаний, навыков и умений обучающихся, полученных за отчётный период времени.
- **Занятие-игра**. Тематическое интерактивное занятие, которое может проходить в форме викторины, творческого конкурса.
- **Совместные творческие мероприятия**. Концерт, праздник, конкурс, фестиваль, экскурсия.

Технологии, используемые в программе:

- **Игровые технологии**. Игра используется не только для разрядки и отдыха, а как органичный компонент занятия, средство намеченной педагогом цели. Например, игра-превращение по одушевлению животных, растений или явления природы средствами хореографии помогает детям лучше понять материал.
- **Технология проектного обучения**. Программы ориентированы на совместную с детьми реализацию творческих проектов. Например, это может быть организация творческого годового отчётного концерта, мастер-класса, фестиваля городского уровня.
- **Технология обучения в сотрудничестве**. Включает индивидуально-групповую и командную работу. Например, занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек, группам даётся определённое задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы.
- **Здоровьесберегающие технологии**. Направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению.
- **Личностно-ориентированные технологии**. Например, разноуровневое и модульное обучение, которое обеспечивает доступность освоения программного материала обучающимися с различными способностями и потребностями.
- **Информационные технологии**. Используются для повышения интереса детей к занятиям, например, применение обучающих видеопрограмм, интерактивных игр, составление кроссвордов, тестовых заданий.
- **Интеграция содержания занятий хореографией с содержанием школьных предметов**. Установление взаимосвязей между знаниями, полученными в процессе освоения общеобразовательных дисциплин (истории, музыки, математики и т. д.).

Занятия хореографией делятся на несколько видов:

Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения.

Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия: учащиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.

Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – системе тренировочных упражнений, которые помогают учащимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постоянно доводящие данный момент до его законченной формы.

Педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены учащимися.

В ходе образовательного процесса учащимся прививается умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» занятия, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

1.6. Объем и срок реализации программы

Общий срок реализации программы — 4 года.

Общий объем реализации программы – 792 часа.

I год обучения - 144 часа в год;
II год обучения - 216 часов в год;
III год обучения - 216 часа в год;
IV год обучения – 216 часа в год.

1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся:
I год обучения –2 раза в неделю по 2 академических часа
II год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа
III год обучения - 3 раза в неделю, по 2 академических часа
IV год обучения – 3 раза в неделю, по 2 академических часа

Продолжительность академического часа составляет 40 минут.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель и задачи обучения

Цель: развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством поэтапного обучения эстрадному танцу.

Задачи:

- **Образовательные:**

- обучить основным элементам эстрадного танца;

- расширить знания о различных направлениях современного танцевального творчества;
- сформировать целостное представление об искусстве танца.

- **Развивающие:**

- развить умение управлять мышечным аппаратом в соответствии с ритмом и характером музыки;
- сформировать устойчивый интерес к современной танцевальной культуре;
- развить художественный вкус, эмоциональную сферу, творческие способности.

- **Воспитательные:**

- формировать адекватное представление о своих возможностях в танцевальном творчестве;
- содействовать формированию исполнительской культуры, ориентации на общечеловеческие ценности (красота, гармония, самовыражение);
- воспитывать трудолюбие, дисциплину, ответственность как участника творческого коллектива;
- формировать навыки здорового образа жизни.

2.2. Учебный план и содержание учебного плана

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-ый год обучения

п/п	Разделы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
1	Вводное занятие Диагностика ЗУН.	1	3	**4**	Вводное тестирование. Собеседование.
2	Азбука музыкального движения.	1	12	**13**	Текущий контроль.
3	Упражнение на развитие ориентации в пространстве	1	7	**8**	Текущий контроль.
4	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	1	10	**11**	Текущий контроль.
5	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	1	14	**15**	Текущий контроль.
6	Танцевальная азбука	4	12	**16**	Текущий контроль.
7	Групповые танцы	1	13	**14**	Текущий контроль.
8	Танцевально - ритмическая гимнастика	1	6	**7**	Текущий контроль.
9	Патриотизм	1	6	**7**	Текущий контроль.
10	Эмоционально-творческое развитие.	1	6	**7**	Текущий контроль.
11	Постановочная работа	0	17	**17**	Текущий контроль.

12	Репетиционная работа	0	17	**17**	Текущий контроль.
13	Публичные выступления	0	4	**4**	Текущий контроль.
14	Итоговое занятие	1	3	**4**	Контрольное занятие.
	Всего часов:	**14**	**130**	**144**	

Содержание учебного плана

1-ый год обучения.

1. Вводное занятие (4 часа)

Теория. Введение в образовательную программу. Беседа с детьми о целях и задачах программы, о соблюдении техники безопасности на занятиях хореографии, о правилах поведения в танцевальном зале, о форме одежды на занятиях.
Практика. Диагностика ЗУН.

2. Азбука музыкального движения (13 часов)

Теория. Анатомия и гигиена тела. Положение корпуса, рук, ног, головы шеи во время движения. Элементы музыкальной грамоты: музыкальный размер, характер музыки, темп, динамические оттенки.
*Практика***.** Основные движения под музыку на 2/4, 3/4, 4/4, (ходьба, бег, прыжки и.т. д.);
- общеразвивающие упражнения;
- элементы гимнастики: упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч);
- разминка в стиле акробатики (проработка всех групп мышц).

3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве (8 часов)

Теория. Понятия: «колонна», «линия», «круг». Понятие «пространство» и правильное расположение в пространстве.
Практика. Построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками в движении и на месте; построение в круг, движение по кругу.

4. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (11 часов)

Теория. Анатомия и гигиена тела. Положение корпуса, рук, ног, головы шеи во время движения. Названия групп мышц.
Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: маховые и круговые движения руками, сгибание и разгибание рук. Упражнения для туловища: наклоны вперед-назад, в сторону из различных исходных положений ног, с различными движениями руками; пружинистые наклоны туловища вперед, в сторону; круговые движения туловищем; из положения, лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола. Упражнения для ног: маховые и медленные движения согнутой и прямой ногой из различных исходных положений (стоек) в различных направлениях; приседания на двух ногах и на одной; выпады вперед, назад, в сторону и пружинящие движения в выпадах; различные прыжки на одной и на двух ногах. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Напряжение и

расслабление мышц рук. Напряжение и расслабление мышц ног. Вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо и влево.

5. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (15 часов)

Теория. Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты, понятиями «выразить чувства через движение».
Практика. Исполнение хлопками, притопами некоторых музыкальных произведений. Овладение простейшими навыками координации движений.
Игры со скакалкой, мячом.
Упражнения: сажаем картошку, собираем ягоду.
Движения в образах сказочных персонажей: зайца, лисы, волка, кота, мышей.

6. Танцевальная азбука (16 часов)

Теория. Грамотность: правильное выполнение технических движений и шагов.
Музыкальность: умение чувствовать ритм и передавать его через движения.
Выразительность: использование мимики, жестов и характера движений для передачи настроения.
Практика: Основные движения и шаги
Танцевальный шаг с носка: легкое движение на носке, мягкое переносное веса.
Шаг с подскоком: прыжок с приземлением для ритмичности.
Легкий бег: быстрое, плавное перемещение по залу, выражающее энергичность.
Шаг с подскоком: комбинация прыжка и шага, добавляющая выразительности.
«Самба» Основной шаг — короткий, энергичный.
Боковой приставной шаг — шаг в сторону, на носке.
Позиция в паре — правильное держание, центр тяжести.
Отработка композиции — связное движение и чувство ритма.
«Ча-ча-ча» Основной шаг — три шага с ритмом «ча-ча-ча».
Боковой приставной шаг — бок в сторону, бедра.
Положение в паре — правильная стойка, держание рук.
Квадрат в повороте — движение вокруг своей оси, управление ритмом и движением.
Постепенно — связать все элементы в сложную композицию.

7. Групповые танцы (14 часов)
Теория: Передача образа через рисунок танца, композицию и постановку.
- Основы ритмических движений и их роль в выразительности.
- Значение гармонии и синхронности в групповых движениях.
Практика:
- Разучивание комбинаций: учимся повторять простые групповые движения.
- Отработка синхронности: выполнение одинаковых движений всеми участниками.
- Постановка: создание общей хореографической композиции и распределение ролей.
- Интенсивные репетиции: закрепление движений, фиксация правильной постановки, исправление ошибок.

8. Танцевально-ритмическая гимнастика (7 часов)

Теория: Корпус и его постановка: правильная осанка, выворотность (свободное и правильное расположениями ног и тела).
Точки зала: ориентация в пространстве, баланс между центром и краями.
Работа опорной и движущейся ноги: важность правильной опоры для точности и безопасности движений.
Практика:
Постановка корпуса: упражнения для закрепления правильной осанки, работу с зеркалом.
Повороты и наклоны: упражнения на развитие гибкости и чувства ритма при поворотах головы, туловища.
Ритмические упражнения: хлопки, постукивания, синхронные движения с музыкой, реагирование на изменение темпа.
Упражнения на развитие музыкальной чуткости: выделение смены частей музыкального произведения, плавные переходы.

9. Патриотизм (7 часов)
Теория: Патриотизм формирует гордость за свою страну, культуру и традиции.
Связь между национальной историей, культурой и современными ценностями через музыку, танец и символы.
Практика:
Просмотр и обсуждение: видеофильмов, рассказов о героическом прошлом.
Постановка тематического танца: например, «Синий платочек» — трогательный и патриотичный номер.
Импровизация дети создают собственные мини-композиции, выражая патриотические чувства.
Работа с реквизитом: флаги, символы, костюмы.

10. Эмоционально-творческое развитие (7 часов)
Теория: Понятие роли искусства для развития воображения, выразительности. Что такое групповая работа и её значимость для развития доверия, коммуникации и взаимопонимания.
Практика:
Сюжетные игры: «Маленький путешественник», где дети выражают разные эмоции через движение.
Подвижные игры: «Звук настанет и удары ладош», игра на развитие чувства ритма и внимания.
Игры для внимания и чувства: «Я пою — ты хлопаешь», «Открой настроение».
Создание сценок и мини-спектаклей: дети учат передавать чувства через мимику и жесты.

11. Постановочная работа (17 часов)
Практика:
Разучивание элементов: работа над отдельными частями номера (начало, середина, финал).
Отработка комбинаций: закрепление движений в правильной последовательности.
Подготовить сценический образ и сценическую дисциплину.
Создание репертуара: повторение, исправление ошибок, подготовка к выступлению.
12. Репетиционная работа (17 часов)
Практика:

Регулярные репетиции: постепенное закрепление номера, исправление ошибок.
Развитие сценического образа: работа над мимикой, движением, эмоциями.
Инсценировка: постановка сценки или номера с учетом всех деталей.
Обратная связь и корректировки: педагог дает рекомендации и помогает совершенствовать.

13. Публичные выступления (4 часа)
Практика:
Выступления на школьных, городских и детских мероприятиях.

14. Итоговое занятие (4 часа)
Теория:
Проверка знаний: основные истины, принципы, элементы.
Диагностика: выявление уровня сформированности навыков и умений.
Обратная связь: что получилось, что нужно дополнительно повторить.
Практика:
Выполнение подготовленных номеров: демонстрация для родителей или классной аудитории.
Обсуждение и оценка: вместе с детьми они подводят итоги, получают похвалу и рекомендации.
Подготовка к дальнейшему обучению: планирование следующего этапа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения.

п/п	**Разделы**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**	**Формы аттестации контроля**
1	Вводное занятие.	2	0	2	Контрольное тестирование Собеседование.
2	Азбука хореографии и музыкального движения	4	26	30	Текущий контроль.
3	Элементы классического танца	5	23	28	Текущий контроль.
4	Партерная гимнастика	1	40	41	Текущий контроль.
5	Элементы эстрадного спортивного, современного танца	4	41	45	Текущий контроль.
6	Ансамбль, постановочная и репетиционная работа	0	50	50	Текущий контроль.
7	Концертная деятельность, участие в конкурсах и культурно-массовых мероприятиях.	0	15	15	Текущий контроль.
8	Диагностика.	2,5	2,5	5	Текущий контроль.
	Итого:	**18,5**	**197,5**	**216**	

Содержание учебного плана

2-ой год обучения.

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория:

- Объяснение правил безопасности, чтобы каждый был в безопасности и мог спокойно учиться и танцевать.
- Почему важно соблюдать правила поведения — уважать себя и окружающих, сохранять порядок в группе и на сцене.
- Значение правил дорожного движения — важны не только при прогулках, но и для понимания дисциплины в движении.
- Пожарная безопасность — чтобы знать, как действовать при чрезвычайных ситуациях.

2. Азбука хореографии и музыкального движения (30 часов)

Теория: Понятия хореография — это язык танца, движение и ритм, которые помогают выразить настроение и историю через тело.

Понятия музыкальное движение — это работы с музыкой: четко чувствовать ритм и переводить его в движения.

Зачем нужны образы животных: цыпленок, утенок и т.д. — позволяет развивать воображение и умение управлять телом.

Практика:

- Ходьба в образах животных (цыпленок, цапля, медвежонок): дети повторяют движения, стараясь передать характер каждого животного.
- Прыжки и бег с разными положениями стоп: задание на развитие координации и профилактику плоскостопия.
- прыжки на двух ногах с поворотом корпуса;
- бег на полупальцах;
- прыжки с высоким подниманием коленей;
- бег с захлёстыванием голени назад;
- прыжки «звёздочка» (вверх с разведением рук и ног);
- подскоки на месте с чередованием позиций стоп (параллельная, выворотная)

Музыкальные упражнения: маршировка, шаги в такт музыке, перемещение по залу.

- маршировка на месте и в движении с изменением темпа (медленно, средне, быстро);
- шаги в такт музыке с акцентами на сильные доли такта;
- перемещение по залу с изменениями направления (по кругу, змейкой диагоналями под музыку);
- упражнения на смену темпа: ускорение и замедление движения в соответствии с музыкой
- работа с динамикой: плавные движения по лирическую музыку, резкие под энергичную.

3. Элементы классического танца (28 часов)

Теория: Понятие о постановке позиции рук и ног: основы культурного и правильного движения тела. Понятие о переносе веса и поклонах — важные движения, создающие выразительность и элегантность. Для чего нужны и на что влияют правильно поставленные боковые приставные шаги — основной элемент движения, который помогает развивать баланс и подготовку к более сложным движениям.

Практика:
Упражнение «Качеля»: перенос веса тела с ноги на ногу, имитируют качели:
- научить детей чувствовать равновесие и аккуратно переносить вес.
- дети стоят на одной ноге, другую вытягивают вперед или в сторону, как будто цепляются за качели.
- менять ноги, повторять движения, чуть изменяя настроение (радостное, задумчивое).
- добавить плавное движение рук, чтобы чувствовать баланс.
Выполнение основных позиций рук и ног:
- Постановка рук и ног по очереди, с объяснением и повторением.
- Разделить детей по группам и дать каждому закрепить определённую позу.
- Включить музыку и просить детей менять позы по музыкальному мотиву.
Отработка боковых шагов и поклонов через игровые упражнения.
- развитие баланса, координации и гибкость.
- дети идут боковыми шагами, держа спину прямо, руки — красиво и выразительно.
- игровая игра: «Страна-движение». Входя в «страны», дети выполняют определённые упражнения:
Поклоны — «Ласковое прощание»
- простая техника поклона (глубоко наклониться с прямой спиной).
- игра «Ох и ах»: дети делают поклоны друг другу, стараясь показывать выразительность.
- вариации: поклон с руками, на носочках, с плавным переходом в следующую позу.
Объединенное упражнение — «Баланс и выразительность»
«Танцевальный мост» — развитие координации и плавности движений

4. Партерная гимнастика (41 часов)
Теория: Понятия о развитие гибкости, растяжки и укрепление опорно-двигательного аппарата через специальные упражнения. Влияние гимнастики на развитие подтянутости, гибкости и силы мышц. Значение разминки и растяжки для безопасного выполнения движений.
Практика:
Разминка суставов и подготовка тела:
- круговые вращения головы (шея) — по 5 раз в каждую сторону.
- вращения плечами вперед и назад — 10 раз.
- круговые движения локтями и запястьями — по 10 раз.
- вращение бедрами, коленями и голеностопами — по 10 раз.
- мягкие наклоны туловища вперед, назад и в стороны (без нагрузки).
- легкие прогибы и выгибы спины.
Упражнения на развитие гибкости и растяжки:
- наклоны к ногам сидя на полу с прямыми ногами, удержание 15-20 секунд.
- «Бабочка» – сидя, сомкнуть стопы вместе и аккуратно надавливать коленями вниз.
- растяжка задней поверхности бедра в положении лежа — одна нога вверх.
- выпады вперед с растяжкой бедер.
- растяжка голени и стоп через сгибание и разгибание.
- использование полотенца или резинки для помощи в растяжке.
- дыхательные упражнения в сочетании с растяжкой (плавный вдох-выдох).
Упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, локтей, запястий и бедер:
- подъем головы из положения лежа на спине (для мышц шеи).

- разведение рук в стороны в положении лежа на животе, удерживание 10 секунд.
- упражнения «лодочка» и «планка» для корпуса и плеч.
- сгибание и разгибание рук в локтях с небольшим весом (или с сопротивлением).
- круговые движения кистями и пальцами.
- подъем таза из положения лежа на спине (упражнение «мостик»).
- приседания у стены с удержанием положения (для бедер и ягодиц).

Комплекс для укрепления пресса и гибкости позвоночника:
- скручивания на полу: подъем туловища к коленям, 3 подхода по 10-12 раз.
- планка — удержание от 20 до 60 секунд в зависимости от возможностей.
- упражнения «кошечка» и «корова» для гибкости позвоночника (переходы между выгибом и прогибом).
- перекаты с положения лежа на спине на бок, затем на живот (развитие гибкости и координации).
- выполнение «велосипеда» лежа для укрепления косых мышц живота.
- наклоны корпуса вперед и назад с контролем дыхания.
- упражнения на вытягивание корпуса и спины в положении лежа.

Игровые упражнения и динамическая гимнастика
- игра «Замри и растянись»: ребята замедляются и фиксируют растягивающиеся позы.
- динамические наклоны и развороты с музыкальным сопровождением.
- упражнения в парах на растяжку и баланс (одна поддерживает, другая выполняет растяжку).
- прыжки с вытягиванием рук и ног для разминки и разогрева мышц.

5. Элементы эстрадного и современного танца (45 часов)

Теория: Понятие разогрев и подготовка мышц для выполнения динамичных движений. Виды основных элементах современных и эстрадных танцев — кувырки, прыжки и акробатические движения. Правильно техники безопасности кувырки: контроль, техника.

Практика:

Разминка и разогрев: вращения, растяжки, суставные разминки:
- общий разогревающий комплекс: вращения шеи, плеч, локтей, запястий, бедер, коленей и голеностопов — по 8-10 раз.
- динамические растяжки: махи ногами, наклоны, прыжки на месте.
- суставная гимнастика: вращения и сгибания суставов для повышения подвижности.
- кардио разминка: легкий бег, прыжки на месте, шарики или прыжки с группировкой ног.

Проверка техники: кувырки вперед и назад, выполнение 6-8 раз подряд.
- каждому ребенку дается возможность выполнить 6-8 кувырков вперед и назад.
- корректировка и исправление ошибок.
- поддержка и обеспечение безопасности — контроль и использование мата.
- групповая работа: упражнения в парах для проверки техники и поддержки друг друга.

Прыжки вверх с группировкой ног и без прогиба в спине:
- выполнение серии из 8-10 прыжков.
- плюс — прыжки с разной высотой (с небольшим разбегом, с двумя ногами, по одной ноге).
- обратная связь: исправление техники, советы по выпрямлению корпуса, работе стоп.

Короткие тренировочные серии кувырков и прыжков:
- создание коротких последовательностей: кувырок — прыжок — возвращение в исходную позицию.

- комплексы из 2-4 движений, выполняемых в быстром темпе.
- игровая форма:
- тренировки в группах, где дети соревнуются в выполнении элементов.
- исполнение серии под музыку с контролем ритма.
- укрепление навыков:
- постепенное усложнение: добавление вращений, переходов.
- использование вспомогательных предметов (скамейки, батуты) для вариаций.

6. Ансамбль и постановочная работа и репетиционная работа (50 часов)

Практика:

Разучивание элементов: работа над отдельными частями номера (начало, середина, финал).
Отработка комбинаций: закрепление движений в правильной последовательности.
Подготовить сценический образ и сценическую дисциплину.
Создание репертуара: повторение, исправление ошибок, подготовка к выступлению.
Регулярные репетиции: постепенное закрепление номера, исправление ошибок.
Развитие сценического образа: работа над мимикой, движением, эмоциями.
Инсценировка: постановка номера с учетом всех деталей.

7. Концертная деятельность (15 часов)

Практика:

Выступления на школьных и городских мероприятиях и концертах.
- Проведение мини-концертов и участие в открытых уроках или конкурсах.

8. Диагностика (5 часов)

Теория:

Проверка знаний: основные истины, принципы, элементы.
Диагностика: выявление уровня сформированности навыков и умений.
Обратная связь: что получилось, что нужно дополнительно повторить.

Практика:

Выполнение подготовленных номеров: демонстрация для родителей или классной аудитории.
Обсуждение и оценка: вместе с детьми они подводят итоги, получают похвалу и рекомендации.
Проверка теоретических знаний, умений, навыков. Диагностика ЗУН.

Учебно-тематический план

Третий год обучения

п/п	**Разделы**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**	**Формы аттестации контроля**
1	Вводное занятие.	2	0	2	Контрольное тестирование Собеседование.
2	Азбука хореографии и	4	26	30	Текущий контроль.

	музыкального движения				
3	Элементы классического танца	5	23	28	Текущий контроль.
4	Элементы историко-бытового танца	1	40	41	Текущий контроль.
5	Элементы эстрадного спортивного, современного танца	4	41	45	Текущий контроль.
6	Ансамбль, постановочная и репетиционная работа	4	46	50	Текущий контроль.
7	Концертная деятельность, участие в конкурсах и культурно-массовых мероприятиях.	0	15	15	Текущий контроль.
8	Диагностика.	2,5	2,5	5	Текущий контроль.
	Итого:	**22,5**	**193,5**	**216**	

Содержание учебного плана

3-ий год обучения.

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Правила техники безопасности, безопасное поведение на уроке, основы правил дорожного движения и пожарной безопасности. Важно формировать у детей ответственное поведение и понимание важности этих правил.

2. Азбука хореографии и музыкального движения (30 часов)

Теория: Понятия о разнообразных стилях и направлениях в хореографии. Обсуждение возможности музыкальных движений, такие как виды шагов, прыжков, подскоков и различных форм бега. Понятия распределяться по залу, держать точку при вращениях, и как воспринимать ритм.

Практика:

- выполнение упражнения на движение по залу: круги, линии, змейки, колонны, расчёска.
- прорабатывание упражнений на координацию рук и ног: прыжки вперёд, назад, по диагонали, с использованием различных движений рук — трамплинов, ножниц, лягушки, кошки.
- выполнение элементов, чтобы держать точку при вращениях и выполнять вращения на полупальцах.

Удержание точки: стоят на месте, фокусируя взгляд на определённой точке (чаще всего на стене или другом объекте).

Вращение на полупальцах подъём на полупальцы (часть ступни остается на полу, пятка чуть поднята).

Медленное вращение вокруг своей оси на одном месте, стараясь не давать телу раскачиваться.

Выполнения вращений в разные стороны — по часовой и против часовой.

Выполнения вращений с закрытыми глазами или сосредоточением на точке для развития чувства баланса и концентрации.
После статических вращений — вращения при движении по залу, идти по кругу, вращаясь на месте, или вращать корпус, двигаясь вперед и назад.

3. Элементы классического танца (28 часов)
Теория: Объяснение значение такта и затакта в танце, правила правильной постановки корпуса, рук и головы. Рассказ о необходимости развития гибкости, правильной растяжки и контроля мышечного тонуса.
Практика:
Выполнение растяжки на станке и разминка на полу: наклоны, упражнения на гибкость коленных суставов:
- Плечо и спина: руки на станке, мягко тянуться вверх и в стороны.
- Икры и бедра: подъем на носки, затем на полупальцы, выполнение мягких растяжек голени.
- Упражнения на гибкость коленных суставов: махи ногами вперед и назад, по диагонали — делать плавно и без рывков, круговые движения ногами — в пределах амплитуды, чтобы развить гибкость.
Правильная постановка корпуса, выполнения упражнений на баланс и работу с мышцами:
постановка тела: встать прямо, руки в стороны или на поясе:
- Постановка плеч — не подняты, грудь чуть вперед, живот подтянут.
- Голова — прямо, взгляд вперед.
баланс на одной ноге:
- Стоять на одной ноге, другую поднимать по диагонали или вперед.
- Зафиксировать позицию 10-15 секунд, смена ног.
- Чтобы усложнить — выполнить вращение на одной ноге, сохраняя баланс.
- Работа с мышцами корпуса:
- Планка: стоять на локтях и носках, держать тело ровным, напрячь пресс.
- Скручивания: лежа на спине, поднимать торс, напрягая мышцы пресса.
- Боковые наклоны: стоя или сидя, наклонять корпус в стороны.
- Упражнения на пресс и мышцы спины:
- Настояние «кавказец»: стоя на месте, одновременно поднимать руки вверх и вытягивать одну ногу.
Проработка, махи ногами по диагонали и прыжки на полупальцах, как подготовка к выполнению элементов классического танца:
- Махи ногами по диагонали: - стоя прямо, руки на поясе или в положении «римского рыбака».
- Махи ногой вперед и назад, по диагонали, максимально вытягивая ногу и контролируя движение.
- Постепенно увеличивать амплитуду, сохраняя контроль.
- Выполнять по 10-15 повторений на каждую ногу.
- Прыжки на полупальцах (качели):
- Стоять на полупальцах, слегка сгибая и разгибая колени.
- Выполнить серию мягких прыжков, стараясь держать равновесие.
- Можно делать прыжки через линию или вокруг воображаемого круга.
- После каждого прыжка — остановить и удерживать позицию на полупальцах 3-5 секунд.

- Плавные вращения на полупальцах:
- Встать на полупальцы, медленно вращаться вокруг своей оси, контролируя баланс.
- Менять направление.
- Выполнять по 10-15 оборотов.
- Переходные упражнения:
- «Пляска со сменой опоры»: прыгать с одной ноги на другую, сохраняя баланс, с заканчивая позицию на одной ноге.
- «Мостики Лебедя»: стоя на одной ноге, поднимать другую ногу затылком, вытягивать руки вверх, удерживать равновесие.

4. Элементы историко-бытового танца (41 часов)

Теория: Понятия основ вальса: по кресту, по квадрату, повороты, движение по прямой и по кругу. Объяснение значимости этих элементов для понимания народных танцев и сценического выражения.

Практика:

Отработка основных шагов и фигур: вальсовый квадрат, движения по кресту и квадрату, фигуру «Встреча-Разлука»

Вальсовый квадрат:

- Изучение и многократное повторение базовой восьми шаговой фигуры "квадрат".
- Разбор каждого шага с акцентом на постановку стопы, позицию корпуса и плавность переходов.
- Работа над координацией движений между партнёрами, следование за музыкой.
- Выполнение в разных темпах для чувства ритма и адаптации к музыкальным вариациям.
- Движения по кресту и квадрату:
- Практика перемещений по разметке "креста" — освоение направлений движения: вперёд, назад, в стороны.
- Комбинирование движений для формирования устойчивых и выразительных переходов.
- Работа на пространственное восприятие танца, расширение диапазона движений.
- Повторение с акцентом на точность и чистоту исполнения.

Фигура «Встреча-Разлука»:

- Освоение взаимодействия с партнёром в танце: движение навстречу друг другу и последующее расставание.
- Тренировка гармонии движений, чувствования партнёра и согласованности действий.
- Отработка эмоциональной выразительности через жесты и позы.
- Повторение с музыкой для закрепления ритмической синхронизации.

Выполнение базовых элементов с правильной постановкой тела и в ритме музыки:

Постановка тела:

- Контроль осанки: ровная спина, расслабленные плечи, лёгкий прогиб в пояснице.
- Правильное распределение веса тела во время шагов и поворотов.
- Работа над координацией головы, рук и ног для создания целостного и эстетичного образа.
- Тренировка дыхания для поддержания баланса и выносливости.
- Ритмичность движений:
- Отработка чувства такта и музыкального ритма через пение или счёт.
- Практика исполнения базовых фигур под разную музыку с варьированными темпами и акцентами.
- Использование упражнений на замедление и ускорение темпа для развития контроля и

пластичности.

5. Элементы эстрадного, спортивного и современного танца (45 часов)

Теория: Обсуждение основ современной хореографии, в том числе стиля «Хип-хоп». Рассказ о движениях «Пружинка» и «Кач» — упражнениях для укрепления тела и развития чувства ритма. Также рассматриваются основные движения руками (повороты, петли) и ногами (Kick, прыжки «Джек», «Бегущий человек»). Объяснение основных принципов аккомпанемента и структуры движений.

Практика:

- выполнения движения: локтевые повороты, движения руками и ногами по заданным ритмам и положениям.
- выполнения прыжков «Джек», перескоки, подготовительные движения. В конце занятий создаются короткие комбинации и номера в стиле «Хип-хоп».
- Движение "Пружинка":

Простое прыжковое упражнение, имитирующее прыжки пружины (прыгать вверх и вниз, сохраняя лёгкость и баланс, мягко приземляться на носки)

- Движение "Кач":

Танцевальные качательные движения телом в стороны, вверх и вниз с плавным контролем.

- Движения ног (Kick, "Бегущий человек", прыжки "Джек"):

Kick: поднятие ноги вперед или в сторону с сильным выбросом, по ритму.

Бегущий человек: степ-движение на месте, имитирующее бег, расширение движений руками и ногами.

- Прыжки "Джек": прыжки с расставленными ногами и руками, хлопки в ладоши при приземлении (время выполнения: по 8-12 повторений, с короткими перерывами).
- Создание коротких комбинаций и номеров в стиле «Хип-хоп»

Обучение основным шагам:

Простые цепочки из 2-3 движений (например, "Kick" + "Бегущий человек" + поворот). Постепенно усложнение — объединение движений в последовательность из 4-8 тактов.

- Игра "Отражение".
- Игра "Мостик" для укрепления корпуса.
- Игра "Строим мост".

6. Ансамбль, постановочная и репетиционная работа (50 часов)

Теория: Обсуждение правил сценической подачи, артистизма и эмоциональной выразительности. Важность работы в группе, развитие чувства сцены, мимики и сценического поведения.

Практика: Выполнение упражнений на мимику, работу с эмоциями, импровизацию и развитие координации.

Постановочные номера разучиваются по рабочим комбинациям.

Репетиционная работа номеров и подготовка к выступлениям.

7. Концертная деятельность, участие в конкурсах и мероприятиях (15 часов)

Практика: практически проводятся репетиции и подготовка к концертам, сценические проходки, выступления на школьных и городских мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Это помогает детям набраться опыта публичного выступления.

8. Диагностика (5 часов)

Теория: Обзор знаний и умений по теории, подготовка к контрольным мероприятиям, анализ достижений.

Практика:

- проверка навыков выполнения упражнений, повторное выполнение отдельных элементов, тестирование знаний теории. В конце учебного года — диагностика усвоенных навыков и знаний.

Учебно-тематический план

Четвёртый год обучения.

п/п	Разделы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации контроля
1	Вводное занятие.	2	0	2	Собеседование.
2	Основы джаз-модерн танца	4	26	30	Текущий контроль.
3	Разогрев	5	23	28	Текущий контроль.
4	Кросс	1	40	41	Текущий контроль.
5	Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала	4	41	45	Текущий контроль.
6	Основы импровизации	2	13	5	Текущий контроль.
7	Итоговое занятие	2	3	5	Текущий контроль.
8	Постановочная работа	4	46	50	Текущий контроль.
	Итого:	**24**	**192**	**216**	

Содержание программы

4-ый год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

- Теория: Обсуждение правил поведения в Доме детского творчества, техника безопасности на занятии. Знакомство с особенностями программы 4-го года обучения и требованиями к детям, выполнение вводных инструктажей по безопасности.

2. Основы джаз-модерн танца (30 часов)

- *Теория:* Рассказ о основных положениях рук и ног в джаз-модерне, их разновидностях и функциях.
- *Практика:*
- изучение основных позиций ног (вторая параллель, четвертая, перпендикуляр)
- положений рук (press-poz, джаз 1-4)
- изучение движений плие (Demi-plié, Grand-plié).

3. Разогрев (28 часов)

- *Теория:* Объяснение необходимости разогрева перед танцем, движения для подготовки тела и позвоночника.
- *Практика:* Комплекс упражнений — наклоны, изгибы, растяжки, упражнения на расслабление позвоночника, разминка для всего тела.

- Выполнение комплекса упражнений, направленных на подготовку тела к танцу:
- Наклоны вперед и в стороны: растягивают спину, задние мышцы ног.
- Изгибы и упражнения на растяжку позвоночника: помогают улучшить гибкость и снять напряжение.
- Круговые движения плеч: размягчают плечевой пояс и увеличивают амплитуду движений рук.
- Повороты туловища: развивают гибкость и координацию.
- Махи ногами, приседания: активируют мышцы ног и ягодиц.
- Дыхательные упражнения: для улучшения кислородного обмена и настроя.
- Расслабление и разминка мышц с помощью мягких растяжек и мягких элементов, таких как плавные разогревающие движения.
- Постепенное увеличение интенсивности, чтобы разогреть все тело и подготовить его к более сложным танцевальным упражнениям.
- В конце комплекса — короткое дыхательное упражнение для закрепления эффекта и настройки на работу.

4. Кросс (41 часов)

Теория:

- Объяснение, что такое движение в пространстве, какие есть способы перемещаться: шаги, прыжки, скольжения.
- Правила правильной техники: как держать осанку, балансировать, избегать травм.
- Значение скорости, точности и выразительности в движениях.

Практика:

Простые шаги (освоить базовые перемещения в пространстве).
- Приставки: стоя на месте, делаем приставные шаги в сторону.
- Шаги в сторону: шаг в правую/левую сторону, с контролем баланса.
- Шаги вперед и назад: плавно перемещаемся вперед или назад, удерживая осанку.

Прыжки по линиям:
- Нарисовать или обозначить линию на полу.
- Прыжки через линию: с мягким приземлением, балансом и контролем.
- Прыжки с приставками: прыжки с перехода с одного места на другое с помощью приставных движений.
- Перенос веса: прыгать и мягко ставить ноги в новое положение, сохраняя баланс.

Упражнения на баланс:
- Стойки на одной ноге: удержание положения 10-15 секунд, затем смена ноги.
- Баланс на носках: стоять на носках, удерживать равновесие.
- Работа со скользкими движениями: на гладком полу или с помощь полотенец/скользящих подкладок — скольжения вперед, назад, в стороны.
- Замедление: выполнять перемещения медленно и контролируемо, чтобы понять и запомнить технику.

Построение маршрутов и дежурные переходы:
- Создать маршрут по залу, меняя направления и траектории.
- Выполнять переходы с одних перемещений на другие — например, сначала шаг вправо, затем прыжок через линию, назад и т.п.
- Постепенно усложнять: добавлять повороты, вращения, смену высоты и скорости, чтобы освоить перемещение в динамике без потери контроля.

5. Упражнения и танцевальные комбинации на середине зала (45 часов)

Теория:

- Объяснение целей развития гибкости, контроля движений и правильной техники.
- Значение начальных упражнений для подготовки к более сложным и динамичным движениям.
- Влияние правильных разминок и техник на качество исполнения.

Практика:

Упражнение «roll-down» (наклон вперед):

- Медленное опускание головы вниз, позвонок за позвонком (по аналогии с раскруткой спины).
- Затем постепенно возвращаются в исходное положение.

«Roll-up» (подъем torso):

- Лежа на полу или сидя, дети поднимают верхнюю часть тела, сгибая позвоночник, затем медленно опускаются назад.

Наклоны вперед, назад и в стороны:

- Встать прямо, сделать плавный наклон вперед, чтобы коснуться пальцами пола, удерживая спину ровной.
- Наклоны назад — аккуратно прогнуться, сохраняя контроль.
- Боковые наклоны — руки в стороны или вверх, наклониться в одну сторону.

Комплекс «четыре точки»:

- Стоя, поднять одну ногу и удерживать ее на месте 10 секунд, затем выполнять круговые движения ногой.
- Аналогично, удерживать баланс на одной ноге, следя за равновесием и контролем.

Создание последовательности:

- Постепенно соедините вышеописанные движения в короткую цепочку:
- Начинаем с «roll-down» (наклон вперед),
- затем переходим к «roll-up»,
- после этого делаем боковые наклоны,
- и заканчиваем балансом на одной ноге.

6. Основы импровизации (15 часов)

Теория:

- Зачем нужна импровизация: развитие креативности, эмоционального самовыражения, уверенности.
- Методы освобождения тела: расслабление, снятие зажимов, дыхательные практики.
- Инструменты для творческого поиска: работа с музыкой, образами, эмоциями.
- Теоретические основы: как понять характер музыкального произведения, как найти свой стиль.

Практика:

- Упражнения «ртуть»: текучие, плавные движения, мягкий переход между позами.
- «Огонь-лед»: ассоциативные движения — быстрые, резкие, и замедленные, мягкие.
- «Пластилиновая кукла»: расслабление и гибкость — мягкая, пластичная пластика тела.
- «Марионетка»: снятие напряжения и контроль над каждым элементом тела, проигрывание эмоций через движения.
- Создание коротких импровизационных композиций: дети экспериментируют с движениями, выражая свои чувства и эмоции в сопровождении музыки.

7. Итоговое занятие (5 часов)

Теория:

- Обзор материалов, повторение основных принципов и элементов.
- Оценка прогресса, обсуждение трудностей и достижений.
- Важность сценической культуры и уверенности в публичной постановке.

Практика:

- Подготовка и репетиция короткого танца или сцены, выполненной для родителей и педагогов.
- Выставление сценического образа, работа с сценической позой и мимикой.
- Обсуждение и разбор выполненной работы.

8. Постановочная работа (50 часов)

Теория:

- Объяснение сценария постановки, развитие образа, работа со сценическими позами.
- Работа над музыкальным сопровождением, ритмическими и эмоциональными нюансами.
- Значение взаимодействия внутри группы и сценического взаимодействия.

Практика:

- Разучивание основных движений под музыку, создание согласованной сцены.
- Работа с образами, мимикой, сценическими позами.
- Репетиции с учетом сценического оформления, цветов и костюмов.
- Итоговая демонстрация, подготовка к сценическому выступлению.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе обучающиеся

будут знать:

- основные позиции и положения рук и ног, элементы и движения эстрадного танца, различные построения и перестроения, танцевальную терминологию изученных элементов, правила составления комбинаций и хореографических этюдов, правила самостоятельной и коллективной работы, историю возникновения эстрадных стилей;

будут уметь:

- точно и выразительно исполнять основные движения эстрадного танца, артистично двигаться под музыку, создавать композиции из базовых фигур, выполнять экзерсис у станка, составлять ритмические рисунки, координировать движения, эмоционально и выразительно выполнять танцевальные элементы, импровизировать этюды на заданную тему, владеть расширенным лексическим арсеналом, проявлять артистизм, владеть навыками самостоятельной и коллективной работы, анализировать свою работу и работу других обучающихся.

2.4. Способы и формы определения результатов обучения.

Критериями оценки является определенный набор умений, знаний и навыков, которые должен получить каждый учащийся в процессе образования, зависит от возрастной группы и этапа освоения программы.

Критерии определяются исходя из планируемых результатов.

Методы отслеживания результатов:

- наблюдения за обучающимися в процессе обучения, во время участия в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход;
- беседы с родителями об изменениях психологического, физического состояния ребенка;
- отслеживание результатов участия в фестивалях и конкурсах различного уровня;
- отслеживание результатов выполнения контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности;
- внутренняя мотивация интереса к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения воспитанников являются:

- входная диагностика, сроки проведения – сентябрь – октябрь.

Входной контроль в начале учебного года при зачислении на обучение. Используемая форма мониторинга – просмотр, включенное педагогическое наблюдение.

- текущий контроль: в течение учебного года после прохождения темы или раздела. При этом диагностируется усвоение обучающимися лишь отдельных тем учебной программы;
- промежуточный (итоговый) контроль – целью является диагностирование качества усвоения обучающимися учебного материала по годам обучения.
- итоговая аттестация – в конце учебного года, при завершении изучения программы.

Формы контроля:

- ежедневное наблюдение за учебно-познавательной деятельностью обучающихся на занятиях,
- устный опрос (индивидуальный и фронтальный, устные зачёты, беседы, опросы и т.д.),
- практические занятия – выполнение экзерсисов, контрольное занятие, творческий показ, концерты, концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях. пр.

Основной формой проведения контрольных занятий являются **комплексные контрольные занятия**, включающие проверку теоретических знаний методами опроса, тестирования, контрольных дидактических игр, практические умения и навыки оцениваются во время исполнения танцевальных номеров, на занятии, концерте.

При оценке педагог учитывает индивидуальные способности, уровень усвоения знаний воспитанником, всегда оценивая его **личные успехи, без сравнения с достижениями другого ребенка**. Как правило, она практикуется в форме одобрения, поощрения.

Оценочные материалы.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом. Итоги вносятся в дневник ребенка на каждом занятии, с отметкой об успешности усвоения программы, а также в диагностические карты учащегося.

По итогам диагностики педагогом составляется аналитический материал по каждой группе детей.

Формы фиксации образовательных результатов:

- сводные таблицы наблюдений;
- ведение дневников обучающимися;
- видеозаписи выступлений;
- фото достижений;

- грамоты и дипломы;
- журнал посещаемости;
- отзывы детей и родителей
- индивидуальная карточка учета результатов обучения (Приложение 1)

Критерии, по которым оцениваются обучающиеся:

- карточки мониторинга развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)
- анализ выполненных практических и творческих заданий (концертный танцевальный номер – критерии и показатели в Приложении 3)

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе «Эстрадный танец» являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;

- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на различных творческих мероприятиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);

- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности;

- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, анкетирование) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых

ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, анкетирования — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ пп	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	День здоровья	Фото- и видеоматериалы
2	«Новогодний калейдоскоп».	Декабрь	Концерт учащихся	Фото- и видеоматериалы
3	«Отчизны верные сыны»	Февраль	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы
4	«Для любимых мам!». Концерт, посвященный Международному женскому дню	Март	Концерт	Фотоотчет. Заметка на официальный канал ДДТ «Эврика»
5	«Танцуй вместе с нами!», посвященная международному дню танца	апрель	Конкурсная программа совместная с родителями	Фото- и видеоматериалы, заметка на официальный канал ДДТ «Эврика»
6	«Память о Великой Отечественной войне»	май	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы, заметка на официальный канал ДДТ «Эврика»
7	«Караван дружбы»	май	Конкурсно-познавательная программа	Фото- и видеоматериалы, заметка на официальный канал ДДТ «Эврика»

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение программы.

Каталог учебно-методических пособий:

- диск, в котором подобраны музыкальные произведения с чётким ритмом и различным характером и темпом;
- учебное пособие «Танцы. Начальный курс», где подробно расписаны упражнения для

разогрева мышц;
- схемы длительностей нот, музыкальных размеров;
- подбор музыкальных произведений с разным музыкальным размером;
- учебное пособие «Классический танец» с чётким описанием позиций ног и рук, основных движений классического танца;
- видеозаписи выступлений различных танцевальных коллективов;
- учебные пособия с подробным описанием движений танцев;
- схемы комбинаций движений по эстрадному танцу;
Методические разработки, необходимые для реализации образовательного процесса:
- конспекты учебных занятий;
- разработки бесед, мероприятий.
- презентации по классическому танцу, народному танцу, историко-бытовому танцу, эстрадному танцу.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Эстрадный танец» необходимы:

- **хореографический зал** с пригодным для танца напольным покрытием;
- **балетные станки** (палки) вдоль стен;
- **зеркала** размером 7×2 м на одной стене;
- **аудиоаппаратура** для музыкального сопровождения танца и видеопросмотра;
- **костюмерная** для хранения танцевальных костюмов;
- **специальная тренировочная одежда** и обувь для обучающихся;
- **коврики** для занятий на полу.

Список литературы

Для педагога

1. Базарова Н. Классический танец. - Л.: Искусство 2015г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2016г
3. Васильева Е. Танец. - М.: Искусство, 2013г.
4. Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсатру). – 2012г.
5. Захаров Р.Искусство балетмейстера. - М.: Искусство, 2014г.
6. Захаров Р.Сочинение танца. - М.: Искусство, 2014г.
7. Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2015.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - М.Л.: Просвещение,2015 г.
9. Лиепа М. Вчера и сегодня в балете. – Российская энциклопедия, М.: Молодая гвардия, 2016г.
10. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. - М.: Искусство, 2016г.
11. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин. - М., 2105г.
12. Никитин В.Ю. Модерн-танец / В.Ю. Никитин. - М.: РАТИ (ГИТИС), 2014г.
13. Петровский Е.Н. Культурное наследие. - М., 2017г.
14. Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2015г.
15. Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2016г.
16. Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2015г.
17. Танец 20 века: Сборник страстей. – Волгоград,2015.
18. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство,2013г.
19. Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2013г.
20. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017г.
21. Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2017г.
22. Журнал - Хореография 2014год

Для детей и родителей

1. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
2. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на Дону: Феникс, 2003
3. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных – М.: Искусство, 2003
4. Диниц Е.А., Ермаков Д.А. Азбука танцев - М.: Сталкер, 2005
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Н. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде - М.: Один из лучших, 2006

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
(по 10-ти бальной шкале)

Название детского объединения _____
Ф.И.О. педагога:_____

Фамилия, имя ребенка_____
Возраст_____ год обучения_____
Дата начала наблюдения _____20 г.

Сроки диагностики Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
	Конец 1 полугодия	Конец уч. года	Конец 1 полугодия	Конец уч. года	Конец 1 полугодия	Конец уч. года
Теоретическая подготовка обучающегося ***1.1. Теоретические знания:*** Классический танец Народный танец Современный танец Акробатика *Пластическая акробатика* *Прыжковая акробатика* ***1.2. Владение специальной терминологией***						
2. **Практическая подготовка обучающегося:** *2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой:* **Классический танец** Техника вращения Техника исполнения прыжка **Народно-характерный танец** Техника исполнения танцевальных движений в характере Техника вращения Техника исполнения прыжка **Эстрадный танец**						

Техника исполнения танцевальных движений и комбинаций в стиле Техника вращения Техника исполнения прыжка **Основы современного танца** Техника исполнения танцевальных движений и комбинаций (джаз, модерн) **Акробатика** Пластическая акробатика Прыжковая акробатика *2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением* *2.3 Творческие навыки*						
3. Обще-учебные умения и навыки ребенка: *3.1 Обще-учебные умения и навыки ребенка* - умение подбирать и анализировать спец. литературу - умение пользоваться компьютерными источниками информации - умение осуществлять учебно-исследовательскую работу *3.2 Учебно- коммуникативные умения:* - умение слушать и слышать педагога -умение выступать перед аудиторией *3.3 Учебно-организационные умения и навыки:* - умение организовать свое рабочее (учебное) место - навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности						
4. **Предметные достижения учащегося:** На уровне объединения На образовательного учреждения На уровне района, города На республиканском уровне Международном уровне						

Система оценок:
0-1 балл – не проявляется, либо очень слабо
2-4 балла – слабо проявляется
5-7 баллов – проявляется на среднем уровне
8-10 баллов - высокий уровень проявления

Карточка позволяет ввести поэтапную систему контроля за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка по отношению к нему самому, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не с другими детьми, а с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам. Дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующую коррекцию в процесс его последующего обучения.

Приложение 2

МОНИТОРИНГ
развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются: 8-10 баллов	**Проявляются: 5-7 баллов**	**Слабо проявляются: 2-4 балла**	**Не проявляются: 0-1 балл**
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на

			наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Контрольно-оценочные материалы по теме «Постановочная и репетиционная работа»
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстрадный танец» (итоговый контроль)

Основной формой предъявления результата обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстрадный танец» является концертный танцевальный номер.

Танцевальный номер оценивается по следующим параметрам:
- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техника исполнения,
- синхронность исполнения,
- натянутость стопы,
- самостоятельность,
- уверенность,
- эмоциональность,
- сценическое общение с партнерами и зрителем.

Критерии отслеживания результативности обучающихся по теме «Постановочная и репетиционная работа» (по десятибалльной шкале).
10 баллов – задание выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, ритмично, артистично, в заданном характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.
9 баллов - задание выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, уверенно, музыкально, в характере исполнения в полном объеме. Следует поработать над эмоциональностью исполнения.
8 баллов – задание выполнено полностью, эмоционально, уверенно, в характере, стиле и манере исполнения хореографической постановки. Есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка.
7 баллов – задание выполнено полностью, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой хореографической постановки. Но требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса.
6 баллов – задание выполнено полностью в характере, стиле и манере исполнения хореографической постановки, но допущены ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинаций. Следует поработать над динамикой, пластичностью исполнения хореографической постановки.

5 баллов – задание выполнено в полном объеме. Действия на сценической площадке не всегда носят уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Допущено более 4х ошибок. Учащийся старается выполнить танцевальные комбинации в характере и манере хореографической постановки. Выявляются затруднения при выполнении отдельных танцевальных комбинаций, нет синхронизации.
4 балла – задание выполнено частично. Учебные действия не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса неверная, допущено более 5 ошибок. Учащийся исполняет номер не в характере хореографической постановки, отсутствует синхронизация с другими исполнителями хореографической постановки.
3 балла – задание выполнено частично, неартистично, отсутствует динамика исполнения. Учебные действия не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса неверная, допущено более 6 ошибок, отсутствует синхронизация с другими исполнителями хореографической постановки, не держит линии, не успевает перестраиваться в танцевальные рисунки в соответствии с динамикой исполнения.
2 балла – задание выполнено частично, неартистично, нединамично, отсутствует сценическое общение со сценическими партнерами, **рисунки**
танца нечеткие, при исполнении допущено более 7 ошибок. Требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка.
1 балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не проучены танцевальные комбинации. Много ошибок. Учащийся не старается выполнить танцевальные комбинации в характере и манере хореографической

Результат фиксируется в уровнях: высокий, средний, низкий.
Высокий уровень (8-10 баллов): Танец исполнен безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, артистично в заданном характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.
Средний уровень (5-7 баллов): Танец исполнен полностью, музыкально, осмысленно и уверенно, но требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, т.к. есть небольшие погрешности в выполнении движений. Требуется поработать над эмоциональностью, артистичностью исполнения.
Низкий уровень (1-4 балла): Танец исполнен частично, неуверенно. Отсутствует самостоятельность исполнения. Выявляются затруднения. Требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса неверная, допущено много ошибок в технике исполнения.