

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

«Принято»

Решение Педагогического совета

ГБОУ школа № 484

Московского района, Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

«Утверждаю»

Директор Ефимова М.Ю.

Приказ от 31.08.2021 № 305-оу



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Художественной направленности

**«Современно-спортивные танцы»
(Элементы современного танца)**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Фомченкова Софья Михайловна
Шимко Мария Александровна
педагоги дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные танцы – один из видов хореографии, который позволяет полно и гармонично развивать способности тела двигаться, танцевать. Занятия современным танцем вырабатывают правильную постановку корпуса, головы, рук и ног, развивают и укрепляют весь физический аппарат тела, дают точность, свободу, эластичность и координацию движений.

Направленность программы «Современно-спортивные танцы. Элементы современного танца» - художественная.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность программы определяется неослабевающим интересом современных детей и родителей к танцевальному искусству в целом. Данная программа предназначена для занятий танцами с детьми школьного возраста, проявляющими живой интерес к искусству танца. Программа направлена на формирование культуры движения учащихся, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Программа позволит учащимся не только ознакомиться с современным танцем, но и заложить в свой характер силу, любовь к танцам.

Адресат программы: Заниматься по программе могут все желающие девочки и мальчики 7-14 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям (спортивными) танцами. Программа рассчитана на детей, не имеющих танцевальной подготовки и впервые приступивших к занятиям хореографией. Специальные знания по предмету не требуются

Цель программы: Раскрытие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование личностных качеств посредством обучения элементам современного танца.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими (пластическими) упражнениями под музыку;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти учащихся;
- способствовать развитию и реализации творческих и созидательных способностей учащихся в сфере современно-спортивного танца;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Условия реализации программы

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часа,

2 год обучения – 144 часа,

3 год обучения – 144 часов

Условия набора в группу: Прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска; без тестирования, на основе отбора (или просмотра) в начале учебного года, не исключается пополнение (изменение состава) групп в течение года.

Условия формирования групп: разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основе отбора (или просмотра).

Количество детей в группе:

Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

3 год обучения – 10 человек.

Формы проведения занятий: Дифференцированное обучение: лекции по теории, практические занятия, посещение театра.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- ❖ Вводное – Введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ.
- ❖ Изучение нового материала;
- ❖ Повторение – занятия, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- ❖ Комбинированное занятие - изучение нового материала, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений
- ❖ Контрольное занятие – занятия проводятся после прохождения определенной тематической части программного материала;
- ❖ Репетиционное занятие, соревнование, мастер-класс, экскурсия и т.д.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

– фронтальная:

1. беседа;
2. устный опрос

– групповая:

3. практическое занятие;
4. занятие-игра;
5. соревнования, выступления
6. практическое занятие, подготовка к концертной деятельности, конкурсам, фестивалям

Материально-техническое оснащение:

Помещение – танцкласс, оборудованный зеркалами и станками; магнитофон.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование; опыт работы – не менее 1 года.

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.
- мотивация на ведение здорового образа жизни.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли танца в жизни;
- проявлять творческую инициативу, участвовать в творческих мероприятиях школы;

Метапредметные:

- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни группы, школы, города; продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия современного танца с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- передавать свои впечатления в устной (письменной) форме.

Предметные:

- физическая выносливость;
- координация движений;
- умения и навыки в хореографии;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей искусства танца.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль танца в жизни человека; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях танцевального коллектива, школы.

Для отслеживания и контроля результатов обучения по каждой из ступеней проводятся:

- открытые занятия;
- участия в концертах, в мероприятиях по плану воспитательной работы школы.

Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Современно-спортивные танцы. (Элементы современного танца)» является их активное участие в открытых уроках, в конкурсных и концертных мероприятиях.

II. Учебный план

1-го года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	-	1	Проверка физических данных учащихся. Наблюдение Обсуждение Наблюдение Показ педагогом, исправление ошибок, зачет
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	1	11	12	

3	Ритмопластика, гимнастика	2	18	20	Анализ движений Опрос <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
4	Классический танец	4	26	30	Тестирование на знание пройденного материала <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
5	Техника современного танца	5	30	35	Открытое занятие <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
6	Постановочно- репетиционная работа	2	23	25	Промежуточный опрос <i>Отработка выученного материала</i>
7	Этюды, танцевальные комбинации	-	12	12	Анализ движений Опрос Наблюдение
8	Элементы эстрадного танца	8	-	8	Выступление <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
9	Итоговое занятие	-	1	1	открытое занятие / отчетное выступление
Итого:		23	121	144	

Учебный план

2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	-	1	Проверка физических данных учащихся Инструктаж Наблюдение
2	Азбука танцевально- музыкальной грамоты	2	8	10	Обсуждение <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
3	Ритмопластика, гимнастика	2	23	25	Анализ движений <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
4	Классический танец	3	25	28	Тестирование на знание пройденного материала <i>Показ педагогом, исправление ошибок,</i>

5	Техника современного танца				<i>зачет</i>
		4	33	37	Открытое занятие <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
6	Постановочно-репетиционная работа	2	21	23	Промежуточный опрос <i>Показ педагогом, отработка выученного материала</i>
7	Этюды, танцевальные комбинации	-	11	11	Анализ движений Наблюдение <i>Показ педагогом</i>
8	Элементы эстрадного танца	8	-	8	Анализ движений, наблюдение <i>Показ педагогом</i>
9	Итоговое занятие	-	1	1	творческое выступление/ открытое занятие
Итого:		22	122	144	

Учебный план

3-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	-	1	Проверка физических данных учащихся Инструктаж, наблюдение
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	3	8	11	Обсуждение. Наблюдение <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
3	Ритмопластика, гимнастика Партерная гимнастика	5	20	25	Анализ движений <i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i>
4	Классический танец	6	20	26	<i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i> Наблюдение
5	Техника современного танца	5	24	29	<i>Показ педагогом, исправление ошибок, зачет</i> Открытое занятие
6	Постановочно-репетиционная работа	2	20	22	<i>Показ педагогом, отработка выученного материала</i> Промежуточный опрос.

					Наблюдение
7	Этюды, танцевальные комбинации	2	12	14	Анализ движений <i>Показ педагогом, отработка выученного материала</i>
8	Элементы эстрадного танца	2	13	15	<i>Показ педагогом, отработка выученного материала</i>
9	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)
Итого:		26	118	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	В соответствии с расписанием: 4 раза в неделю по 1 часу,
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	В соответствии с расписанием: 4 раза в неделю по 1 часу,
3 год	1 сентября	31 мая	36	144	В соответствии с расписанием: 4 раза в неделю по 1 часу,

IV. Рабочая программа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 484
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от _____ № _____

«Утверждаю»
Директор
_____/Ефимова М.Ю./
ГБОУ СОШ № 484
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от _____ 20__ № _____

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
художественной направленности

«Современно-спортивные танцы. (Элементы современного танца)»

Возраст:
Срок реализации:

Разработчик(и):
педагог(и) дополнительного образования

Санкт-Петербург

Особенности организации образовательного процесса

1 год обучения

Задачи 1 года обучения:

Обучающие задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- обучать основным базовым шагам и танцевальным движениям;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;

Развивающие задачи:

- развивать уверенность в движениях, формировать правильную осанку;
- способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься современно-спортивными танцами;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- изучить термины и понятия в объеме первого года обучения;
- освоить элементы танцевально-музыкальной грамоты;
- знать элементарный комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации;
- знать основы общей физической подготовки и начального развития всех специальных физических качеств
- научиться ориентироваться в различных музыкальных стилях и направленностях;
- уметь четко и технически правильно выполнять движения, упражнения учебной программы;
- уметь повторять за педагогом элементы танца с последующим самостоятельным показом.

Особенности организации образовательного процесса

2 год обучения

Обучающие задачи:

- продолжить обучение комплекса упражнений и танцевальных движений;
- обучать теоретическому и практическому материалу по танцевальным направлениям;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;

- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развивать ритм и синхронность движений под музыку;
- способствовать развитию силы, выносливости, гибкости и координации;
- способствовать развитию и реализации творческих и созидательных способностей учащихся в сфере современно-спортивного танца;

- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим;
- воспитывать физические, морально-этические и волевые качества личности ребёнка;
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- различать особенности музыки: лирическая, плясовая, вальсовая, спортивная; быстрая или медленная;
- знать о базовой хореографической подготовке - освоении элементов танцевальных блоков в простейших соединениях;
- историю возникновения танцевальных направлений, терминологию «Jazz», «Modern» танцев;
- освоить технику исполнения движений современного танца в объеме 2-го года обучения;
- научиться выполнять движения разные по стилю;
- научиться ориентироваться в музыкальных композициях и стилях;
- научиться правильно исполнять движения классического и современного танца.

Особенности организации образовательного процесса

3 год обучения

Обучающие задачи:

- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;
- обучить ребёнка выражать собственные ощущения, представления и образы, используя язык танца;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развивать творческие способности, умение детей планировать и проводить различные части занятия с применением терминологии и жестов;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти учащихся;
- способствовать развитию и реализации творческих и созидательных способностей учащихся в сфере современно-спортивного танца;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты 3 года обучения:

- изучить движения всех изученных стилей современного танца;

- изучить экзерсис у станка и на середине;
- свободно держатся на сцене и технично исполнять движения танцевального направления «Модерн»
- научиться импровизировать на темы классической и современной музыки;
- чувствовать коллектив во время выполнения движений (синхронное исполнение);
- научиться исполнять движения на мелодию с затактом;
- научиться исполнять танцы, разучиваемые в течении года.

Календарно – тематическое планирование
1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. Знакомство.	1		
2	Классический танец. Вводный урок. Понятие «классический танец».	1		
3	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Знакомство с терминами «музыкальная фраза», «музыкальный размер».	1		
4	Техника современного танца. Понятие «эстрадная разминка».	1		
5	Ритмопластика, гимнастика. Выворотность стопы. Выворотность тазобедренного сустава.	1		
6	Классический танец. Вводный урок. Построение в зале. Постановка корпуса, рук, ног.	1		
7	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Знакомство с терминами «темп», «такт», «сильная – слабая доля».	1		
8	Техника современного танца. История возникновения и развития акробатического рок-н-ролла.	1		
9	Ритмопластика, гимнастика. Силовые упражнения. Растяжка. Растяжка на полушпагате. Работа над гибкостью.	1		
10	Классический танец. Понятие «середина», «палка» (станок), «аллегро». Точки зала.	1		
11	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Повторение всех терминов.	1		
12	Техника современного танца. История возникновения хип-хопа.	1		
13	Ритмопластика, гимнастика. Этюд на пластику рук: «веселые червячки»	1		
14	Классический танец. Понятие положения корпуса infuse и epaulments.	1		
15	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Танцевальный (сценический) шаг с носка по диагонали класса.	1		

16	Техника современного танца. Понятие танца «модерн».	1		
17	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на гибкость спины: кошка, сломанный мостик, добрая, сердитая кошка.	1		
18	Классический танец. Повторение понятий «классический танец», «середина», «палка (станок)», «аллегро».	1		
19	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Танцевальный (сценический) шаг с носка по диагонали класса и кругу.	1		
20	Техника современного танца. Понятие «современный танец».	1		
21	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на растяжку: две дорожки.	1		
22	Классический танец. Поклон.	1		
23	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Приставной шаг.	1		
24	Техника современного танца. Эстрадная разминка (наклоны и повороты головы, поднятие и опускание плеч).	1		
25	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на развитие подъема спины: острые карандаши, точим карандаши.	1		
26	Классический танец. Постановка корпуса на середине зала при неполной выворотности в I позиции ног.	1		
27	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Приставной шаг + работа рук.	1		
28	Техника современного танца. Эстрадная разминка (движения рук, кистей, наклоны и повороты корпуса).	1		
29	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на развитие выворотности ног: «лягушка», «цветок», «русалочка».	1		
30	Классический танец. Подготовительное положение рук.	1		
31	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Движения в «такт» (танцевальный шаг с носка).	1		
32	Техника современного танца. Эстрадной разминка (круговые движения бедер, приседания).	1		
33	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на силу ног: «маленькие броски», «петушок».	1		
34	Классический танец. Изучение позиций рук: I, II, III. Постановочно – репетиционная работа.	1		

35	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Упражнения на «сильную-слабую долю» (приставной шаг).	1		
36	Техника современного танца. Эстрадной разминка (круговые движения коленями, упражнения для стопы).	1		
37	Ритмопластика, гимнастика. Растяжка на шпагат продольный и поперечный. Упражнения на пресс, стойка на лопатках.	1		
38	Классический танец. Повторение и закрепление позиций рук в классическом танце.	1		
39	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Повторение танцевального шага с носка.	1		
40	Техника современного танца. Движения танца рок-н-ролл (прыжки в сторону, шаги в сторону).	1		
41	Ритмопластика, гимнастика. Упражнение для выворотности. Выполнение комплекса упражнений.	1		
42	Классический танец. I port de bras с остановками (паузами).	1		
43	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Подскоки на месте, по диагонали класса, по кругу.	1		
44	Техника современного танца. Хобби-ход без партнера. Хобби – ход в паре.	1		
45	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для стоп: вытяжение и сокращение стопы по 6 и 1 позиции.	1		
46	Классический танец. Позиции ног I, II, III.	1		
47	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Подскоки. Продолжение работы.	1		
48	Техника современного танца. Хобби – ход в паре с рукой.	1		
49	Ритмопластика, гимнастика. Упражнение для стоп. Шаги на всей стопе, на полупальцах, стойка на полупальцах.	1		
50	Классический танец. Повторение и закрепление позиций ног в классическом танце.	1		
51	Постановочно- репетиционная работа. Беседа с учащимися о постановочной деятельности.	1		
52	Техника современного танца. Базовые фигуры: пружина.	1		
53	Ритмопластика, гимнастика.	1		

	Повторение пройденного материала.			
54	Классический танец. Повторение и закрепление позиций рук и ног в классическом танце.	1		
55	Постановочно- репетиционная работа. Беседа «Объединение комбинаций в танцевальные номера».	1		
56	Техника современного танца. Базовые фигуры: пружина с точкой, двойная пружина.	1		
57	Ритмопластика, гимнастика. Повторение пройденного материала.	1		
58	Классический танец. Повторение и закрепление I port de bras с остановками (паузами).	1		
59	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
60	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
61	Ритмопластика, гимнастика. Лягушка в положении сидя.	1		
62	Классический танец. Бег на месте с продвижением вперед (колени вперед, колени назад).	1		
63	Постановочно- репетиционная работа. Движения танцевальной постановки «Флешмоб». Начальный этап.	1		
64	Техника современного танца. Базовые фигуры: броски, слипы, пяточки.	1		
65	Ритмопластика, гимнастика. Прогиб корпуса назад из положения лежа на животе. Раскачивание корпуса. Мостик.	1		
66	Классический танец. Постановка корпуса.	1		
67	Постановочно- репетиционная работа. Движения танцевальной постановки «Флешмоб». Продолжение работы.	1		
68	Техника современного танца. Буги-вуги.	1		
69	Ритмопластика, гимнастика. Прогиб корпуса назад из положения лежа на животе. Раскачивание корпуса. Мостик.	1		
70	Классический танец. Demi plie лицом к палке по I, II, III позиции.	1		
71	Постановочно- репетиционная работа. Повторение движений танца «Флешмоб».	1		
72	Техника современного танца. Цыплячий ход.	1		
73	Ритмопластика, гимнастика. Работа над гибкостью спины. «Мостик» в положении лежа на спине.	1		
74	Классический танец. Demi plie лицом к палке по I, II, III позиции.	1		

75	Постановочно- репетиционная работа. Повторение движений танца «Флешмоб».	1		
76	Техника современного танца. Твист.	1		
77	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабления мышц тела. Комплекс специальных упражнений.	1		
78	Классический танец. Battement tendu вперед, в сторону, назад из I позиции.	1		
79	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Флешмоб» в танцевальных комбинациях.	1		
80	Техника современного танца. Основные ходы рокк-н-ролла: голландский.	1		
81	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабления мышц тела. Комплекс специальных упражнений по диагонали класса.	1		
82	Классический танец. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад из I позиции.	1		
83	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций.	1		
84	Техника современного танца. Основные ходы рокк-н-ролла: швейцарский.	1		
85	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
86	Постановочно- репетиционная работа. Отработка номера «Флешмоб».	1		
87	Техника современного танца. Основные ходы рокк-н-ролла: французский.	1		
88	Этюды, танцевальные комбинации. Позиция ног – 1, 2, 6. Развитие подвижности бедра, эластичности ног.	1		
89	Классический танец. Passé par terre.	1		
90	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Учат в школе»	1		
91	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
92	Классический танец. Повторение и закрепление проученного материала.	1		
93	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Учат в школе»	1		
94	Техника современного танца. Повторение основных ходов.	1		
95	Этюды, танцевальные комбинации. Комбинации на шагах.	1		
96	Классический танец. Повторение и закрепление проученного материала.	1		
97	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Учат в школе».	1		

98	Техника современного танца. Броски по 2 (двойные броски), прыжки по квадрату.	1		
99	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда «Вальс цветов».	1		
10	Классический танец. Sauté по I позиции ног лицом к станку.	1		
101	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций.	1		
102	Техника современного танца. «Казачок», «бабочка».	1		
103	Этюды, танцевальные комбинации. Закрепление движений танцевального этюда «Вальс цветов».	1		
104	Классический танец. Sauté по I позиции ног лицом к станку. Отработка элемента.	1		
105	Постановочно- репетиционная работа. Комбинации в танцевальном номере «Учат в школе».	1		
106	Техника современного танца. «Тойс-хилл», «цепочка», «веревочка».	1		
107	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка танцевальных комбинаций этюда «Вальс цветов».	1		
108	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка танцевальных комбинаций этюда «Вальс цветов».	1		
109	Классический танец. Подскоки на месте, вокруг себя, по диагонали.	1		
110	Классический танец. Подскоки на месте, вокруг себя, по диагонали.	1		
111	Постановочно- репетиционная работа. Отработка номера «Учат в школе».	1		
112	Техника современного танца. Стил хип-хоп (Shamrock).	1		
113	Техника современного танца. Стил хип-хоп (Shamrock).	1		
114	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда «На болоте».	1		
115	Классический танец. Боковой галоп из точки 4 в точку 8, из точки 6 в точку 2.	1		
116	Постановочно- репетиционная работа. Отработка танцевальных комбинаций в номере «Учат в школе».	1		
117	Постановочно- репетиционная работа. Отработка танцевальных комбинаций в номере «Учат в школе».	1		
118	Техника современного танца. Основные движения хип-хоп (The Skate, Flava Flave, Rob Base).	1		

119	Этюды, танцевальные комбинации. Закрепление движений танцевального этюда «На болоте».	1		
120	Классический танец. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
121	Постановочно-репетиционная работа. Повторение танца «Учат в школе».	1		
122	Техника современного танца. Комбинации из движений танца хип-хоп.	1		
123	Техника современного танца. Комбинации из движений танца хип-хоп.	1		
124	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка танцевальных комбинаций этюда «На болоте».	1		
125	Элементы эстрадного танца. Основные признаки эстрадного танца. Разновидности танцевальной эстрады.	1		
126	Постановочно-репетиционная работа. Танцевальные комбинации на основе пройденного материала номера «Учат в школе».	1		
127	Постановочно-репетиционная работа. Танцевальные комбинации на основе пройденного материала номера «Учат в школе».	1		
128	Техника современного танца. Основные движения танца «модерн» (Flat back, arch, stretch).	1		
129	Элементы эстрадного танца. Беседа об акробатическом танце.	1		
130	Постановочно-репетиционная работа. Правильное исполнение техники движений в танцевальной комбинации номера «Учат в школе».	1		
131	Техника современного танца. Прыжки, постановка экзерсиса танца модерн: порт де бра – упражнения для рук.	1		
132	Элементы эстрадного танца. Сюжетно-характерный танец во всех разновидностях.	1		
133	Постановочно- репетиционная работа. Работа над художественным образом.	1		
134	Постановочно- репетиционная работа. Работа над художественным образом.	1		
135	Техника современного танца. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
136	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Вальс цветов» и «На болоте».	1		

137	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Вальс цветов» и «На болоте».	1		
138	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танца «Флешмоб».	1		
139	Техника современного танца. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
140	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Вальс цветов» и «На болоте».	1		
141	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
142	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танца «Учат в школе».	1		
143	Техника современного танца. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
144	Итоговый урок.	1		
		144		

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с традициями и правилами коллектива. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Ознакомление с режимом занятий.

2. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Знакомство с терминами «музыкальная фраза», «музыкальный размер», «темп», «такт», «сильная – слабая доля». Музыкальный ритм. Упражнения.

Практика: Отработка танцевального шага: с носка, приставного, поклона, прыжка с подскоком.

3. Ритмопластика, гимнастика

Теория: Выворотность стопы. Выворотность тазобедренного сустава. Силы мышц. Растяжка. Изучение растяжек на полушпагате. Работа над гибкостью.

Практика: Этюды на пластику рук: «веселые червячки», «весенний цветок». Этюды на пластику корпуса: «змея», «добрая, сердитая кошка», «медуза».

Упражнения на гибкость спины: кошка, сломанный мостик, добрая, сердитая кошка. Упражнения на растяжку: две дорожки. Упражнения на развитие подъема спины: острые карандаши, точим карандаши. Упражнения на развитие выворотности ног: «лягушка» (коленный и голеностопный суставы), «цветок» (тазобедренный сустав), «русалочка» (голеностоп). Прыжки: «прыжки на батуте». Упражнения на силу ног: «маленькие броски», «петушок».

Растяжка на шпагат продольный и поперечный. Упражнения на пресс, стойка на лопатках.

Упражнения для стоп: вытянуть подъем ног, а потом сократить его (в положении лежа на спине). М/р.- 2/4

Упражнение для выворотности: стопы ног из позиции VI разводятся в стороны до I позиции, а потом возвращаются в исходное положение. М/р.- 2/4; Лягушка в положении сидя. М/р.- 4/4; для развития шага: М/р.- 4/4; поднимание ног из положения лежа; ноги разведены в стороны, наклоны корпуса в низ, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуты в перед; наклоны корпуса в сторону (через бок) из положения сидя, ноги раскрыты на широкую II позицию. Прогиб корпуса назад (из положения лежа на животе) ноги вместе по VI позиции.

М/р.- 4/4. Прогиб корпуса назад (из положения лежа на животе) ноги вместе по II позиции.
М/р.- 4/4. «Мостик» в положении лежа на животе. М/р.- 4/4.

4. Классический танец

Основной задачей является постановка корпуса, ног, рук и головы, овладение первыми навыками координации движений.

В начале проводить занятия следует на середине зала для того, чтобы ученики смогли правильно ощутить постановку корпуса. Дети должны почувствовать и достичь устойчивость своего тела при помощи станка и добиться небольшой выворотности ног, мышечной организованности тела без какого – либо напряжения.

Теория:

1. Понятие «классический танец».
2. Поклон. м/р 4/4.
3. понятие «середина», «палка»(станок), «аллегро».
4. Точки зала
5. Постановка корпуса на середине зала при неполной выворотности в I позиции ног.
6. Изучение позиций рук: I, II, III. М/р – 4/4.
7. Подготовительное положение рук. М/р.- 4/4
8. Позиции ног I, II, III. М/р-4/4
9. I port de bras с остановками (паузами). М/р-4/4
10. Понятие положения корпуса infuse и epaulment s
11. Сгибание ног в коленном суставе М/п-2/4.
12. Бег на месте с продвижением вперед – М/р.- 2/4
- а). Ноги, сгибаясь в коленном суставе, поднимаются коленом вверх.
- б) ноги, сгибаясь в коленном суставе, пятками достигают до ягодичных мышц.
13. Постановка корпуса. М/р.- 4/4
14. Позиции ног I, II, III. М/р-4/4
15. Demi plie лицом к палке по I, II, III позиции (I полугодие), V позиция (II полугодие). М/р.- 4/4
16. Battement tendu вперед, в сторону, назад из I позиции, позднее из V позиции. М/р.- 2/4
17. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад (из I позиции, V позиции). М/р.- 4/4
18. Passé par terre. М/р.- 4/4
19. Rond de jambe par terre. М/р.- 4/4 или М/р.- 3/4
20. Rond de jambe par terre на demi plie.
21. положение ноги на sir le cou-de-pied (спереди и сзади). М/р.- 2/4
22. Battement fondu. М/р.- 4/4
23. Releve' lent на 45'. М/р.- 4/4
24. Releve (поднимание на полупальцы). М/р.- 4/4 М/р.- 2/4
25. Balance (покачивание). М/р.- 2/4
26. Pas de bourree (переступание). М/р.- 3/4
27. Sauté по I позиции ног лицом к станку. М/р.- 2/4
28. Sauté по V позиции ног лицом к станку. М/р.- 2/4
29. Sauté по V и I позиции на середине зала. М/р.- 2/4

Практика:

1. Упражнения на перестроение в беге
2. Подскоки на месте, вокруг себя, по диагонали М/р.- 2/4
3. Боковой галоп из точки 7 в точку 3, из точки 5 в точку 8, из точки 6 в точку
4. Трамплинные прыжки по IV позиции.
5. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад. М/р.- 4/4, М/р2/4.
6. Трамплинные прыжки по VI позиции ног на середине зала (с различными акцентами). М/р.- 2/4

5. Техника современного танца

Теория: Изучение эстрадной разминки.

Практика: Эстрадная разминка (наклоны и повороты головы, поднятие и опускание плеч, движения рук, кистей, наклоны и повороты корпуса, круговые движения бедер, приседания, круговые движения коленями, упражнения для стопы).

- Изучение движений танца рок-н-ролл.

- Изучение стиля хип-хоп

- Составление комбинаций из движений танца хип-хоп

- Изучение стиля фанк и тектоник

- Составление комбинаций из движений танца фанк и тектоник

- Изучение стиля модерн: прыжки, постановка экзерсиса танца модерн: порт де бра – упражнения для рук; деми плие – маленькое присядание; гранд плие – большое присядание; батман тандю – выдвигание ноги на носок; батман тандю жете – маленький бросок на 45 градусов; ронд де жамб пар тер – круг ногой по полу, батман фраппе – ударные броски; гранд батман – большие броски на 90 градусов; релеве – поднятие на полупальцы; релеве ляд – поднятие ноги на 90 градусов; батман девлопе – разгибание ноги в колени на 90 градусов.

6. Постановочно-репетиционная работа.

Теория: На первом году обучения учащиеся знакомятся с постановочной деятельностью на занятиях современного танца. Объединение комбинаций в танцевальные номера.

Практика: Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

7. Этюды, танцевальные комбинации

Практика: Тренаж на середине. Постановка корпуса. Позиция ног – 1, 2, 6. Развитие подвижности бедра, эластичности ног. Комбинации на шагах.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности эстрадного движения.

Практика: Положения рук в сольном, групповом танце.

9. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Открытое занятие.

Календарно – тематическое планирование

2 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. Знакомство.	1		
2	Классический танец. Вводный урок. Понятие «классический танец».	1		
3	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Постановка корпуса. Разновидность ритмических хлопков. Понятие характер и эмоции в танце.	1		
4	Техника современного танца. Понятие «эстрадная разминка».	1		
5	Ритмопластика, гимнастика. Комплекс упражнений для разогрева. Разучивание материала.	1		
6	Классический танец. Вводный урок. Построение в зале. Постановка корпуса, рук, ног. Повторение.	1		

7	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Развитие чувства ритма. Овладение основам танцевального шага (марш, подскоки, бег).	1		
8	Техника современного танца. Разучивание специального комплекса упражнений на разминку.	1		
9	Ритмопластика, гимнастика. Дыхательная гимнастика. Правильная техника дыхания.	1		
10	Классический танец. Понятие «середина», «палка» (станок), «аллегро». Повторение.	1		
11	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмические шаги в сочетании с шагами при перестроении. Положение рук в парах.	1		
12	Техника современного танца. Разучивание специального комплекса упражнений на разминку. Продолжение.	1		
13	Ритмопластика, гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1		
14	Классический танец. Поклон.	1		
15	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Развитие координации. Галоп: по кругу, по диагонали, в повороте по кругу.	1		
16	Техника современного танца. Разучивание специального комплекса упражнений на разминку. Продолжение.	1		
17	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Сжимание и разжимание кисти, рук, тазобедренного сустава, ягодиц.	1		
18	Классический танец. Повторение позиций рук и ног в классическом танце.	1		
19	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмические шаги в сочетании с хлопками. Галоп: по кругу, по диагонали, в повороте по кругу.	1		
20	Техника современного танца. Закрепление специального комплекса упражнений на разминку.	1		
21	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Выполнение комплекса упражнений.	1		
22	Классический танец. Подскоки на месте, вокруг себя, по диагонали. Повторение.	1		

23	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмические хлопки в сочетании с шагами.	1		
24	Техника современного танца. Эстрадная разминка.	1		
25	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Работа с весом тела.	1		
26	Классический танец. Боковой галоп из точки 4 в точку 8, из точки 6 в точку 2. Повторение.	1		
27	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Развитие координации. Танцевальные шаги, упражнения на ориентацию в пространстве.	1		
28	Техника современного танца. Эстрадная разминка.	1		
29	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для улучшения и исправления осанки. Соединение лопаток, скрещивание и обхват рук за спиной.	1		
30	Классический танец. Шаг польки по диагонали класса. Основной ход.	1		
31	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмические хлопки в парах. Разновидность шагов (марш на месте в сочетании с подскоками).	1		
32	Техника современного танца. Понятие танца «модерн».	1		
33	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для улучшения и исправления осанки. Выполнение комплекса упражнений.	1		
34	Классический танец. Шаг польки по диагонали класса, по кругу. Повторение и закрепление материала.	1		
35	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмические шаги в сочетании с поворотами.	1		
36	Техника современного танца. Основные движения танца «модерн» (Flat back, arch, stretch).	1		
37	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для разработки подъема стопы. Комплекс упражнений в положении «сидя».	1		
38	Классический танец. Шаг польки по диагонали класса, по кругу. Работа в парах.	1		
39	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Марш на месте в сочетании с подскоками, в повороте на месте и в	1		

	продвижении.			
40	Техника современного танца. Основные движения танца «модерн». Продолжение работы.	1		
41	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для разработки подъема стопы. Работа у станка.	1		
42	Классический танец. Шаг польки. Работа в парах. Закрепление.	1		
43	Постановочно- репетиционная работа. Беседа с учащимися о постановочной деятельности.	1		
44	Техника современного танца. Прыжки, постановка экзерсиса танца модерн: порт де бра – упражнения для рук.	1		
45	Ритмопластика, гимнастика. Партерная гимнастика. Наклоны к правой и левой ноге («Буратино»).	1		
46	Классический танец. Rond de jambe par terre.	1		
47	Постановочно- репетиционная работа. Беседа «Объединение комбинаций в танцевальные номера».	1		
48	Техника современного танца. Прыжки, постановка экзерсиса танца модерн: упражнения для ног.	1		
49	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для развития силы ног. Комплекс упражнений, комбинирование с прыжками.	1		
50	Классический танец. Rond de jambe par terre на demi plie.	1		
51	Постановочно- репетиционная работа. Движения танцевальной постановки «Флешмоб». Начальный этап.	1		
52	Техника современного танца. Деми плие; гранд плие в стиле «модерн».	1		
53	Ритмопластика, гимнастика. Повторение пройденного материала.	1		
54	Классический танец. Положение ноги на sir le sou-de-pied (спереди и сзади).	1		
55	Постановочно- репетиционная работа. Движения танцевальной постановки «Флешмоб». Продолжение работы.	1		
56	Техника современного танца. Батман тандю; батман тандю жете в стиле «модерн».	1		
57	Ритмопластика, гимнастика. Повторение пройденного материала.	1		
58	Классический танец. Battement fondu из I позиции ног лицом к станку..	1		
59	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		

60	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
61	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для развития силы ног. Упражнения в положении «стоя» и «лежа на спине».	1		
62	Классический танец. Battement fondu. Повторение.	1		
63	Постановочно- репетиционная работа. Повторение движений танца «Флешмоб».	1		
64	Техника современного танца. Батман тандю; батман тандю жете в стиле «модерн». Продолжение.	1		
65	Ритмопластика, гимнастика. Прогиб корпуса назад из положения лежа на животе. Раскачивание корпуса. Мостик.	1		
66	Классический танец. Releve (поднимание на полупальцы).	1		
67	Постановочно- репетиционная работа. Повторение движений танца «Флешмоб».	1		
68	Техника современного танца. Ронд де жамб пар тер в стиле «модерн».	1		
69	Ритмопластика, гимнастика. Прогиб корпуса назад из положения лежа на животе. Раскачивание корпуса. Мостик.	1		
70	Классический танец. Повторение и закрепление всего проученного материала.	1		
71	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Флешмоб» в танцевальных комбинациях.	1		
72	Техника современного танца. Батман фраппе; гранд батман на 90 градусов в стиле «модерн».	1		
73	Ритмопластика, гимнастика. Работа над гибкостью спины. «Мостик» в положении лежа на спине.	1		
74	Классический танец. Повторение и закрепление всего проученного материала.	1		
75	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций.	1		
76	Техника современного танца. Батман фраппе; гранд батман на 90 градусов в стиле «модерн». Продолжение.	1		
77	Ритмопластика, гимнастика. Работа над гибкостью спины. «Мостик» из положения «стоя».	1		
78	Классический танец. Sauté по I и V позиции ног лицом к станку.	1		
79	Постановочно- репетиционная работа.	1		

	Отработка номера «Флешмоб».			
80	Техника современного танца. Релеве ляндр на 90 градусов в стиле «модерн».	1		
81	Ритмопластика, гимнастика. «Мостик» из положения «стоя». Продолжение работы.	1		
82	Классический танец. Sauté по I и V позиции ног лицом к станку. Повторение.	1		
83	Постановочно- репетиционная работа. Отработка техники и манеры исполнения номера «Флешмоб».	1		
84	Техника современного танца. Батман девлопе на 90 градусов в стиле «модерн».	1		
85	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
86	Постановочно- репетиционная работа. Отработка техники и манеры исполнения номера «Флешмоб».	1		
87	Техника современного танца. Повторение и отработка всех элементов.	1		
88	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на развитие шага. Лежа на полу, большие махи ногами во всех направлениях.	1		
89	Классический танец. Sauté по V и I позиции на середине зала.	1		
90	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Пеппи Длинныйчулок».	1		
91	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
92	Классический танец. Sauté по V и I позиции на середине зала. Повторение.	1		
93	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Пеппи Длинныйчулок».	1		
94	Техника современного танца. Кроссовые комбинации по 2 человека. Разучивание.	1		
95	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на развитие шага. Комплекс упражнений партерной гимнастики.	1		
96	Классический танец. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад. Подготовка к port de bras.	1		
97	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «Пеппи Длинныйчулок».	1		
98	Техника современного танца. Кроссовые комбинации по 2 человека.	1		

	Продолжение.			
99	Ритмопластика, гимнастика. Отработка продольного «шпагата».	1		
100	Классический танец. II port de bras.	1		
101	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций.	1		
102	Техника современного танца. Кроссовые комбинации по 2 человека. Отработка.	1		
103	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для развития гибкости поперечных мышц. Максимальное раскрытие ног в стороны, лежа на спине.	1		
104	Классический танец. I и II port de bras. Повторение.	1		
105	Постановочно- репетиционная работа. Комбинации в танцевальном номере «Пеппи Длинныйчулок».	1		
106	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Выход на большой мостик из положения стоя.	1		
107	Ритмопластика, гимнастика. Отработка поперечного «шпагата».	1		
108	Классический танец. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
109	Постановочно- репетиционная работа. Отработка номера «Пеппи Длинныйчулок».	1		
110	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы.	1		
111	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Стойка на лопатках «березка».	1		
112	Этюды, танцевальные комбинации. Комбинации на шагах.	1		
113	Классический танец. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
114	Постановочно- репетиционная работа. Отработка танцевальных комбинаций в номере «Пеппи Длинныйчулок».	1		
115	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Кувырки вперед, назад.	1		
116	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Кувырки вперед, назад.	1		

117	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда «Озорные капли».	1		
118	Элементы эстрадного танца. Коллективно-порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	1		
119	Постановочно-репетиционная работа. Повторение танца «Пеппи Длинныйчулок».	1		
120	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Кувырки вперед, назад.	1		
121	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Кувырки вперед, назад.	1		
122	Этюды, танцевальные комбинации. Закрепление движений танцевального этюда «Озорные капли».	1		
123	Элементы эстрадного танца. Музыкально-пластическая импровизация.	1		
124	Постановочно-репетиционная работа. Танцевальные комбинации на основе пройденного материала номера «Пеппи Длинныйчулок».	1		
125	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Перекаты.	1		
126	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. Перекаты.	1		
127	Элементы эстрадного танца. Сценическое движение.	1		
128	Постановочно-репетиционная работа. Правильное исполнение техники движений в танцевальной комбинации номера «Пеппи Длинныйчулок».	1		
129	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. «Колесо» с правой руки/ноги.	1		
130	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка танцевальных комбинаций этюда «Озорные капли».	1		
131	Постановочно- репетиционная работа. Работа над художественным образом.	1		
132	Техника современного танца. Элементарные акробатические элементы. «Колесо» с левой руки/ноги.	1		
133	Этюды, танцевальные комбинации. Работа над техникой и манерой исполнения этюда «Озорные капли».	1		
134	Этюды, танцевальные комбинации.	1		

	Движения танцевального этюда «Танцевальный оркестр».			
135	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцев «Флешмоб» и «Пеппи Длинный чулок».	1		
136	Техника современного танца. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
137	Техника современного танца. Повторение и закрепление всего пройденного материала.	1		
138	Этюды, танцевальные комбинации. Закрепление движений танцевального этюда «Танцевальный оркестр».	1		
139	Этюды, танцевальные комбинации. Закрепление движений танцевального этюда «Танцевальный оркестр».	1		
140	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
141	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Озорные капли» и «Танцевальный оркестр».	1		
142	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Озорные капли» и «Танцевальный оркестр».	1		
143	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Озорные капли» и «Танцевальный оркестр».	1		
144	Итоговый урок.	1		
	ИТОГО	144		

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Традиции и правила жизни коллектива. Режим занятий. Повторение пройденного материала 1 года обучения. Приветствия.

2. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Знакомство с музыкальными терминами: allegro, adagio, presto, vivo, динамика, ускорение и замедление темпа, акценты в музыке, синкопы.

Практика Повторение упражнений 1 года обучения. Упражнения на развитие чувства ритма, такта, музыкальности, выразительности движений.

3. Ритмопластика, гимнастика

Теория: Выворотность стопы. Выворотность тазобедренного сустава. Силы мышц. Растяжка. Изучение растяжек на полушпагате. Работа над гибкостью.

Практика

Портерный экзерсис:

1. Battement tendu в сторону в положении лежа на спине. М/р.- 4/4.

2. Круговые движения стопой на высоте 25, 45, 90 градусов. М/р.- 2/4.

3. Поднимание ног с чередованием сокращенной и натянутой стопы. И наоборот, т.е. опускание ног. М/р.- 2/4.

4. Одновременное поднятие ног и корпуса в положении лежа на спине и на животе. М/р.- 2/4.

5. «Ножницы», лежа на спине. М/р.- 2/4.

6. Раскрытие ног в поперечный шпагат из положения лежа на спине. М/р.- 2/4.

7. Растяжка в шпагат. М/р.- 4/4.

8. «Велосипед»

Составление комбинаций растяжек, стойка на лопатках. Упражнения на пресс. Шпагат продольный и поперечный. Упражнения: «мостик», «рыбка», «кораблик», «свечка».

4. Классический танец.

Теория:

Классический экзерсис (станок):

1. Demi plie по позициям (включая IV позицию), держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4.
2. Grand plie по позициям (лицом к палке). М/р.- 4/4.
3. Battement tendu pour le plied. М/р.- 2/4.
4. Releve' lent на 45', держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4
5. Battement frappe. Сначала лицом к палке, потом, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4.
6. Releve на одной ноге (другая нога в положении sir le sou-de-pied, спереди и сзади). М/р.- 2/4.
7. Passé М/р.- 4/4 М/р.- 2/4
8. Deloverree, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4
9. Grand Battement, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4.

Середина:

1. поза croise вперед, назад (маленькая и большая). М/р.- 4/4.
2. поза tfface вперед, назад (маленькая и большая). М/р.- 4/4.
3. II por de bra для рук. М/р.- 4/4
4. temps lie (вперед, назад). М/р.- 4/4

Практика

1. Перегибы корпуса (лицом к станку) назад в сторону. М/р.- 4/4.
2. Полуоборот на одном месте. М/р.- 2/4
3. Demi plie по I, II, V позиции (enfase). М/р.- 4/4.
4. Battement tendu по I, V, позиции крестом. М/р.- 2/4.
5. Battement tendu с Demi plie «крестом». М/р.- 2/4.

5. Техника современного танца

Теория: Повторять эстрадную разминку первого года обучения. Изучение стиля джаз модерн. Основные принципы.

Практика - Прыжки джаз модерн танца: 1) «ножницы», 2) «кинжал», 3) «щука» 4) «летучая мышь».

- Изучение ключевых движений джаз – модерн танца
- Составление комбинаций джаз модерн танца
- Повторение экзерсиса танца джаз модерн первого года обучения
- Составление танцевальной комбинации модерн
- Изучение движений танца модерн в портете
- Изучение основных принципов стиля джаз модерн:

1) поза коллапса (это держание тела, когда нет напряжения и вытянутости в вверх)

2) изоляция и полицентрия (каждая часть тела – ноги, руки, корпус, голова) может изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Основополагающий принцип танцевальной техники.

3) полиритмия (связана с музыкой. Свинг – означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего целиком).

4) мультипликация (единое движение раскладывается на составные части, фазирруется или мультиплицируется).

6. Постановочно-репетиционная работа

Теория: объединение комбинаций в танцевальные номера.

Практика Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

7. Этюды, танцевальные комбинации

Практика Перегибы корпуса. Вращение коленями. Волна. Позы в эстрадном танце. Подготовка к вращению на середине.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: Упражнения на середине, подготовка к более чёткому, резкому исполнению

Практика: Подготовительные положения рук. Скольжение ногой по полу – вытягивание ноги на носок с переворотом стопы на ребро каблука.

9. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Открытое занятие.

Календарно - тематическое планирование
3 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. Знакомство.	1		
2	Классический танец. Вводный урок. Понятие «классический танец».	1		
3	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Разновидность перестроений в кругу. Элементарные вращения. Прыжки.	1		
4	Техника современного танца. Понятие модерн в США. Модерн в наши дни.	1		
5	Ритмопластика, гимнастика.	1		
6	Комплекс упражнений для разогрева. Разучивание материала.	1		
7	Классический танец. Вводный урок. Построение в зале. Постановка корпуса, рук, ног. Повторение.	1		
8	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Развитие координации, чувства интервала. Разновидность перестроений в кругу. Элементарные вращения.	1		
9	Техника современного танца. Джаз-модерн. Комплексы изоляций.	1		
10	Ритмопластика, гимнастика. Развитие координации. Комплекс сложных упражнений на координацию работы рук, ног, головы.	1		
11	Классический танец. Поклон.	1		
12	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Развитие координации, чувства интервала. Разновидность	1		

	перестроений в кругу.			
13	Техника современного танца. Джаз-модерн. Разогрев с использованием различных уровней в соединении в единую комбинацию.	1		
14	Ритмопластика, гимнастика. Развитие координации. Комплекс сложных упражнений на координацию работы рук, ног, головы.	1		
15	Классический танец. Подъем на полупальцы (releve) по I, II и III позициям лицом к станку.	1		
16	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Упражнения на развитие координации. Танцевальные шаги (притопы). Прыжки.	1		
17	Техника современного танца. Джаз-модерн. Разминка для стоп, коленей, тазобедренных суставов.	1		
18	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для формирования основной мускулатуры. Комплекс упражнений на верхний par terre.	1		
19	Классический танец. Положение ноги на sir le sou-de-pied (спереди «условное» и сзади). Повторение.	1		
20	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Упражнения на развитие координации. Ритмический бег в различном темпе.	1		
21	Техника современного танца. Джаз-модерн. Контракция – расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления пресса и спины.	1		
22	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для формирования основной мускулатуры. Комплекс упражнений на нижний par terre.	1		
23	Классический танец. Положение ноги на sir le sou-de-pied «обхватное». Battement frappe лицом к станку, носком в пол.	1		
24	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Изучение танцевальных комбинаций на основе проученных движений. Прыжки.	1		
25	Техника современного танца. Джаз-модерн. Развернутые комбинации со сменой уровней (levels) с использованием contraction, release.	1		
26	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения для формирования основной мускулатуры. Работа в парах.	1		

27	Классический танец. Battement frappe лицом к станку на 45 градусов.	1		
28	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Исполнение танцевальных комбинаций на основе проученных движений в разном темпо-ритмическом рисунке.	1		
29	Техника современного танца. Джаз-модерн. Спирали, твист торса, движения изолированных центров, движения позвоночника.	1		
30	Ритмопластика, гимнастика. Прыжки. Комплекс упражнений на скакалке.	1		
31	Классический танец. Battement releve lent (лицом к станку в трех направлениях на 45 градусов).	1		
32	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмические перестроения. Танцевальные комбинации. Прыжки.	1		
33	Техника современного танца. Джаз-модерн. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме.	1		
34	Ритмопластика, гимнастика. Комплекс упражнений на скакалке.	1		
35	Классический танец. Battements releve lent на 90 градусов (во всех направлениях лицом к станку).	1		
36	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Развитие равновесия, устойчивости. Танцевально-ритмические перестроения. Упражнения на развитие координации. Прыжки.	1		
37	Техника современного танца. Джаз-модерн. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме.	1		
38	Ритмопластика, гимнастика. Прыжки. На месте, в продвижении, по диагонали.	1		
39	Классический танец. Понятие retire.	1		
40	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Отработка музыкально-ритмического рисунка. Танцевально-ритмические перестроения. Упражнения в парах.	1		
41	Техника современного танца. Джаз-модерн. Упражнения у станка: плие, батман тандю. Упражнения на полу.	1		
42	Ритмопластика, гимнастика. Партерная гимнастика (развитие верхней и нижней выворотности).	1		
43	Классический танец. Battements developpe во всех направленияхлицом к станку на 90 градусов.	1		

44	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Танцевально-ритмические перестроения. Упражнения по кругу в парах. Прыжки.	1		
45	Техника современного танца. Джаз-модерн. Упражнения у станка: жете, релеве.	1		
46	Ритмопластика, гимнастика. Партерная гимнастика (укрепление мышц тазобедренного сустава).	1		
47	Классический танец. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях лицом к станку на 90 градусов.	1		
48	Постановочно- репетиционная работа. Беседа с учащимися о постановочной деятельности.	1		
49	Техника современного танца. Джаз-модерн. Мультипликация и джаз шаги.	1		
50	Ритмопластика, гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения на развитие мышц брюшного пресса («плуг», «разножка»).	1		
51	Классический танец. Прыжки. Sauté по I, II и V позициям ног на середине класса.	1		
52	Постановочно- репетиционная работа. Движения танцевальной постановки «Флешмоб». Начальный этап.	1		
53	Техника современного танца. Джаз-модерн. Мультипликация и джаз шаги.	1		
54	Ритмопластика, гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения на развитие гибкости спины. «Мостик» из положения «стоя».	1		
55	Классический танец. Прыжки. Sauté по I, II и V позициям ног на середине класса. Pas echarpe из V позиции во II.	1		
56	Постановочно-репетиционная работа. Движения танцевальной постановки «Флешмоб». Продолжение работы.	1		
57	Техника современного танца. Джаз-модерн. «Настройка» тела через расслабление.	1		
58	Ритмопластика, гимнастика. Повторение пройденного материала.	1		
59	Классический танец. Прыжки. Pas echarpe из V позиции во II.	1		
60	Постановочно- репетиционная работа. Повторение движений танца «Флешмоб».	1		
61	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		

62	Ритмопластика, гимнастика. Партерная гимнастика: комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц плечевого пояса.	1		
63	Классический танец. Прыжки. Changement de pieds из V позиции в V (сначала лицом к станку, затем на середине зала).	1		
64	Постановочно- репетиционная работа. Повторение движений танца «Флешмоб».	1		
65	Техника современного танца. Джаз-модерн. Закрепление пройденного материала.	1		
66	Ритмопластика, гимнастика. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1		
67	Классический танец. Прыжки. Petit changement de pied.	1		
68	Постановочно- репетиционная работа. Застраивание акробатической части в танце «Флешмоб».	1		
69	Техника современного танца. Джаз-модерн. Падения и подъемы.	1		
70	Ритмопластика, гимнастика. Развитие танцевального шага: выворот стопы в положении 1 позиции (над полом, на уровне 45, 90 градусов).	1		
71	Классический танец. Прыжки. Petit changement de pied.	1		
72	Постановочно- репетиционная работа. Повторение акробатической части в танце «Флешмоб».	1		
73	Техника современного танца. Джаз-модерн. Вращения на одной ноге – внутрь, в круг и наружу.	1		
74	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на развитие шага. Лежа на полу, большие махи ногами во всех направлениях.	1		
75	Классический танец. Повторение и закрепление всего проученного материала.	1		
76	Постановочно- репетиционная работа. Отработка акробатической части в танце «Флешмоб».	1		
77	Техника современного танца. Джаз-модерн. Вращения на одной ноге – внутрь, в круг и наружу.	1		
78	Ритмопластика, гимнастика. Упражнения на развитие шага. Лежа на полу, большие махи ногами во всех направлениях.	1		

79	Классический танец. Работа над техникой исполнения комбинаций, учитывая музыкальный размер исполняемой комбинации.	1		
80	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций.	1		
81	Техника современного танца. Джаз-модерн. Соединение шагов с изолированными движениями 2 -х центров.	1		
82	Ритмопластика, гимнастика. Отработка продольного «шпагата».	1		
83	Классический танец. Постановка корпуса на середине зала. Работа над устойчивостью.	1		
84	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций.	1		
85	Техника современного танца. Джаз-модерн. Игровые тренировки. Вращения со сменой уровней.	1		
86	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
87	Постановочно- репетиционная работа. Отработка техники и манеры исполнения номера «Флешмоб».	1		
88	Техника современного танца. Джаз-модерн. Комбинации шагов, смены уровней.	1		
89	Ритмопластика, гимнастика. Отработка поперечного «шпагата».	1		
90	Классический танец. Постановка корпуса на середине зала. Работа над устойчивостью.	1		
91	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «На перроне».	1		
92	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
93	Классический танец. Работа на середине зала (изучение комбинаций на demi, grand plie, battement tendu).	1		
94	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «На перроне».	1		
95	Техника современного танца. Джаз-модерн. Растяжка. Игровые тренировки. Перемещения в пространстве.	1		
96	Ритмопластика, гимнастика. Акробатические элементы. «Стойка на руках» с опорой на стенку.	1		
97	Классический танец. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад. Подготовка к port de bras.	1		
98	Постановочно- репетиционная работа. Движения танца «На перроне».	1		

99	Техника современного танца. Джаз-модерн. Падения и подъемы. Повторение.	1		
10	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда в стиле китайского стилизованного танца «Веер».	1		
101	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда в стиле китайского стилизованного танца «Веер».	1		
102	Классический танец. I, II и III port de bras.	1		
103	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцевальных комбинаций на мелкую технику.	1		
104	Техника современного танца. Джаз-модерн. Упражнения на полу.	1		
105	Ритмопластика, гимнастика. Акробатические элементы. «Колесо» с правой и левой ноги по диагонали.	1		
106	Классический танец. Повторение всего проученного материала.	1		
107	Постановочно- репетиционная работа. Комбинации в танцевальном номере «На перроне».	1		
108	Техника современного танца. Джаз-модерн. Игровые тренинги по теме. Перемещения в группе.	1		
109	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда в стиле китайского стилизованного танца «Веер». Повторение.	1		
110	Элементы эстрадного танца. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	1		
111	Постановочно- репетиционная работа. Отработка номера «На перроне».	1		
112	Техника современного танца. Джаз-модерн. Комбинация шагов, смены уровней, прыжков, вращений.	1		
113	Ритмопластика, гимнастика. Акробатические элементы. «Стойка на предплечьях» на ковриках на середине класса.	1		
114	Элементы эстрадного танца. Коллективно-порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	1		
115	Постановочно- репетиционная работа. Отработка танцевальных комбинаций в	1		

	номере «На перроне».			
116	Техника современного танца. Джаз-модерн. Комбинации вращений с перемещениями и элементами в партере.	1		
117	Этюды, танцевальные комбинации. Закрепление движений танцевального этюда «Веер».	1		
118	Элементы эстрадного танца. Коллективно-порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	1		
119	Постановочно-репетиционная работа. Повторение танца «На перроне».	1		
120	Техника современного танца. Джаз-модерн. Игровые тренировки. Растяжка.	1		
121	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка движений рук с веерами.	1		
122	Элементы эстрадного танца. Музыкально-пластическая импровизация.	1		
123	Постановочно-репетиционная работа. Танцевальные комбинации на основе пройденного материала номера «На перроне».	1		
124	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка движений рук с веерами.	1		
125	Техника современного танца. Джаз-модерн. Повторение всего проученного материала.	1		
126	Этюды, танцевальные комбинации. Движения танцевального этюда «Случай в Африке» (афро-джаз).	1		
127	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
128	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение движений танцевального этюда «Случай в Африке» (афро-джаз).	1		
129	Постановочно-репетиционная работа. Правильное исполнение техники движений в танцевальной комбинации номера «На перроне».	1		
130	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка движений танцевального этюда «Случай в Африке» (афро-джаз).	1		
131	Элементы эстрадного танца. Беседа о танцевальных постановках на военную тематику.	1		
132	Этюды, танцевальные комбинации. Работа над художественным образом в этюде «Случай в Африке».	1		
133	Этюды, танцевальные комбинации. Отработка техники исполнения	1		

	движений в танцевальном этюде «Случай в Африке» (афро-джаз).			
134	Постановочно- репетиционная работа. Повторение танцев «Флешмоб» и «На перроне».	1		
135	Этюды, танцевальные комбинации. Упражнения на импровизацию в стиле афро-джаза для сольных фрагментов этюда.	1		
136	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
137	Элементы эстрадного танца. Концертная деятельность.	1		
138	Этюды, танцевальные комбинации. Выстраивание небольших сольных партий в этюде «Случай в Африке».	1		
139	Этюды, танцевальные комбинации. Повторение, отработка 2х этюдов «Веер» и «Случай в Африке».	1		
140	Итоговый урок. Концертная деятельность	1		
141	Концертная деятельность	1		
142	Концертная деятельность	1		
143	Концертная деятельность.	1		
144	Концертная деятельность	1		
	ИТОГО	144		

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Режим работы коллектива. Традиции коллектива. Повторение пройденного материала первого-второго года обучения.

2. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Изучение новых терминов. Повторение пройденного материала первого и второго года обучения.

Практика: Закрепление полученных знаний на практике.

3. Ритмопластика, гимнастика

Теория: Продолжение работы над выворотностью стопы, тазобедренного сустава. Работа над растяжкой, над гибкостью.

Практика: Повторение упражнений первого и второго года обучений. Увеличивается силовая нагрузка, увеличивается музыкальный темп. Больше упражнений на растяжку (используется станок, стена).

4. Классический танец

Теория: Понятия о такте и затакте. Определение на слух музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4, 3/8. Синкопа. Позы классического танца маленькие и большие.

Практика:

Экзерсис у палки

1. Releve на полупальцах по IV позиции. М/р.- 2/4.

2. Grand plie по всем позициям, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4
3. Battement tendu и Battement tendu jete на ¼.
4. Полуповорот в V позицию к палке и от палки. М/р.- 4/4
5. Растяжка на опорной ноге назад вперед (подготовка к растяжке и 111 port de bras). М/р.- 4/4
6. Rond de jambe par terre на demi plie (en dehors и en de denas). М/р.- 4/4
7. Temps releve par terre . М/р.- 4/4
8. Battement fondu носком в пол на 45 градусов. М/р.- 4/4
9. Battement frappe на 25 градусов (крестом). М/р.- 2/4
10. Battement releve lent на 90 градусов (крестом). М/р.- 4/4
11. Battement developpe . М/р.- 4/4
12. Grand Battement jiete (крестом). М/р.- 4/4
13. Balanc. М/р.- 3/4
14. Pas de bourree. М/р.- ¾

Экзерсис на середине зала:

1. Demi – plie по позициям, включая IV позицию. М/р.- 4/4
2. passé par terre . М/р.- 2/4
3. battement tendu battement jete. В маленькие позы (croise, effase).
4. Rond de jambe par terre temps releve (en dehors en dedans).
5. III port de bras.
6. Temps lie. М/р.- 2/4
7. I, II arabesque (носком в пол). М/р.- 4/4

Allegro

1. Grand echarpe. М/р.- 4/4
2. Grand changement de pied. М/р.- 4/4
3. Pas assemble. М/р.- 2/4

5. Техника современного танца

Теория: Изучение контемпорари стиля, основные принципы, отличительные особенности. Стретчинг (термин, происхождение). Специфика упражнений стретчинг.

Практика: Изучение стилей, входящих в контемпорари танец взятых из западного (классический танец, джаз модерн) и восточного (цигун, йога) искусства движения. Основные упражнения урока. Работа с полом, релиз (техника расслабления) и стретчинг (растяжка). Заканчивается занятие контемпорари танцевальными комбинациями. Отличительные особенности контемпорари – чередование напряженных, натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки (часто на прямых ногах), балансирование, противоречие и эмоции. Контемпорари тяготеет к полу. Подчеркивается легкость и выразительность движений.

Стретчинг – комплекс упражнений для всего тела заимствованные из практик Йоги, подобраны для гибкости движений, красоты тела, для создания грациозных линий в танце. Регулярное растягивание приносит много пользы:

- уменьшает мышечную напряжённость и заставляет тело расслабиться;
- развивает координацию, позволяет двигаться свободнее и легче;
- расширяет диапазон доступных движений;
- помогает поддерживать гибкость.

6. Постановочно-репетиционная работа

Теория: Объединение комбинаций в танцевальные номера. На 3 году обучения воспитанники могут принимать участие в создании танцевальных номеров совместно с педагогом, включение в занятия импровизации на основе всех изученных стилей современного танца.

Практика: Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

7. Этюды, танцевальные комбинации

Практика: Движения разучиваются в более подвижном темпе. Прыжки. Вращение на середине. Изучение танцевальных комбинаций.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: История возникновения «джаз-фанка», «хип-хоп».

Практика: Повторяются движения на середине для разогрева.

9. **Итоговое занятие.** Подведение итогов по реализации программы. Открытое занятие. Награждение.

V. Оценочные и методические материалы




Диагностика хореографических способностей детей

Цель: в ходе тестового прослушивания определить уровень развития личности, развития музыкальности и чувства ритма на занятиях, формирования творческих и физических способностей, развития индивидуальных качеств ребёнка средствами музыки и хореографии.

Тестирование проводится по пяти основным параметрам:

1. **Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, прыжки и др.)**
2. **Гибкость, пластичность**
3. **Растяжка**
4. **Упражнения на выносливость**
5. **Танцевальные этюды**

Педагог оценивает каждого учащегося по уровням –

1. Высокий : 
2. Средний: 
3. Низкий 

Критерии оценки:

Высокий – Грамотное исполнение движений, упражнений на середине зала, в соответствии с музыкальным размером, точно в такт; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.

Средний – Исполнение движений, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным размером, в такт музыки, академично и выразительно.

Низкий – Исполнение движений, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движения. Но присутствует академичность, музыкальность, выразительность движения.

№	Фамилия, Имя учащегося	Общая физическая подготовка (осн. движения: ходьба, бег, прыжки и др.)	Гибкость, пластичность	Растяжка	Упражнения на выносливость	Танцевальные этюды
1						
2						

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1 год обучения					
1	Вводное занятие Техника безопасности	Урок-знакомство Проверка физических данных учащихся	Беседа Обсуждение Наблюдение	Анкеты Инструкции	Инструктаж
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	Беседа	Объяснение Обсуждение Игра	Таблицы Презентация	Тестирование на знание пройденного материала -
3	Ритмопластика, гимнастика	Беседа Практическая работа	Анализ движений Делай как я Самостоятельная работа	-	Наблюдение
4	Классический танец	Беседа	Объяснение нового материала Упражнения Самостоятельная работа	Просмотр видеоматериалов	Открытый урок
5	Техника современного танца	Практическое занятие	Обсуждение Игра Самостоятельная работа	-	Открытый урок, выступление
6	Постановочно-репетиционная работа	Практическое занятие	Тренинг Наблюдение Работа по образцу	-	Открытое занятие, конкурс, концерт
7	Этюды, танцевальные комбинации	Тренировочные занятия Урок творчества	Обсуждение Анализ движений Самостоятельная работа	-	Открытый урок для родителей
8	Элементы эстрадного танца	Практическое занятие	Упражнения по образцу Самостоятельная работа	Видеоматериалы	Открытый урок для родителей
9	Итоговое занятие	Урок-концерт	Наблюдение Взаимопроверка Игра	-	Открытый урок Награждение по результатам года
2 год обучения					
1	Вводное занятие	Урок-знакомство Проверка физических данных учащихся	Беседа Обсуждение Наблюдение	Анкеты Инструкции	Инструктаж
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	Урок-практикум	Обсуждение, Игра, Вопросы и ответы	Таблицы Схемы	Тестирование на знание пройденного материала -
3	Ритмопластика, гимнастика	Практическое занятие	Самостоятельная работа	-	Устный опрос Наблюдение
4	Классический танец	Практическое занятие	Обсуждение Самостоятельная	Видеоматериалы	Открытый урок

		Урок-путешествие	работа Игра		
5	Техника современного танца	Практическое занятие Беседа	Упражнения Викторина	Видеоматериалы	Открытый урок, выступление
6	Постановочно-репетиционная работа	Урок-игра Практическое занятие	Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	-	Выступление
7	Этюды, танцевальные комбинации	Обобщение Урок-импровизация	Обсуждение Самостоятельная работа Игра	Фотографии, рисунки	Открытый урок
8	Элементы эстрадного танца	Практическое занятие	Упражнения Конкурс этюда	Видеоматериалы	Открытый урок
9	Итоговое занятие	Открытое занятие Урок-концерт	Наблюдение Инсценировка Упражнения	-	Открытый урок Награждение по результатам года
3 год обучения					
1	Вводное занятие	Урок-консультация Проверка физических данных учащихся	Беседа Обсуждение Инструктаж	Анкеты Инструкции	Инструктаж
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	Беседа Урок-игра	Обсуждение Викторина	Презентация, тесты	Тестирование на знание пройденного материала -
3	Ритмопластика, гимнастика	Обобщение Беседа	Анализ движений Самостоятельная работа	-	Устный опрос
4	Классический танец	Практическое занятие Обобщение	Упражнения Викторина Инсценировка	Презентация Фотографии	Открытый урок, рисунки учащихся
5	Техника современного танца	Практическое занятие	Упражнения Конкурс импровизации	-	Открытый урок, выступление
6	Постановочно-репетиционная работа	Практическое занятие Беседа	Работа по образцу Взаимопроверка Обсуждение	-	Выступление
7	Этюды, танцевальные комбинации	Беседа Мастер-класс	Обсуждение Наблюдение Упражнения Вопросы и ответы	Презентация Фотографии	Открытый урок
8	Элементы эстрадного танца	Практическое занятие Обобщение	Конкурс Упражнения Самостоятельная работа	-	Открытый урок
9	Итоговое занятие	Открытое занятие	Упражнения у станка, импровизации	Тесты	Открытый урок для родителей Награждение по результатам года

VI. Информационные источники для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М. – 2001.

3. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1960.
4. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. -М.: Искусство, 1968.
5. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – Альманах 1. – 1999.
6. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. - М., 2004.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, Феникс – 2002.
8. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986.
9. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. – Челябинск. – 2002.
10. Конен В. Рождение джаза. - М., 1984.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1981.
12. Кристи Г. Основы актёрского мастерства. - М.: Советская Россия, 1970.
13. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
14. Никитин В. Ю. Модерн джаз-танец. – М.: ГИТИС, 2000.
15. Никитин Ю.В. Методика преподавания модерн танца. – Я вхожу в мир искусств. – 2001. – № 4.
16. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Учебное пособие. – Челябинск. – 1996.
17. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1985.
18. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов. - М., 1984.
19. Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986.
20. Смит Л. Танцы. Начальный курс. – М., АСТ, 2001.
21. Феликсдал Б. Современный джаз-танец в Европе. / Балет – 1995. – № 1-2.
22. Шереметьевская М. Танец на эстраде. – М., 1985.
23. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. - М.: Искусство, 1968.

Информационные источники для детей и родителей:

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1986.
4. Ромм В. Большой театр Сибири. - Новосибирск, 1990.
5. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. – М.: Наука. 2000. – 230 с.
6. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005. с ил.
7. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004. – 340 с.
8. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. – 2000. №2. С. 34-37.

Информационные Интернет-ресурсы

<http://www.balletmusic.ru> (балетная и музыкальная музыка)

<http://www.classicalballetmusic.com> (Балетная и танцевальная музыка, музыка для балетного класса в аудио формате.

<http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);

<http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия);

<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Балет»);