

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:
Методический совет
от «25» мая 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦВР «Приоритет»
/Фролова Ю. В./
«30» мая 2023г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
«30» мая 2023г.

Художественная направленность

(разноуровневая)

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Pro-Танцы»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 4 год

Автор-составитель:
Боровкова Алена Александровна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023

Содержание

№	оглавление	страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Этапы реализации программы	8
3.	Формы и виды контроля	9
4.	Учебно-тематический план (стартовый, базовый, продвинутый уровень)	9
5.	Календарно-тематическое планирование (стартовый, базовый, продвинутый уровень)	11
6.	Содержание программы	23
7.	Материально-техническое обеспечение	32
8.	литература	33
9.	Контрольно-измерительные материалы Приложения 1-5	34

1. Пояснительная записка

Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координаций. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) поэтому занятия хореографией очень полезны для того, чтобы сформировать и изменить (если уже существуют изменения) в физическом развитии.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Pro-Танцы»

Данная программа основывается на поэтапном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. В программе «Pro-Танцы» представлен материал 1- 3 уровней обучения, предназначенного для детей в возрасте от 7 до 16 лет.

В данной программе уделяется внимание не только овладением лексикой танца и физическим развитие, но и психологическому восприятию себя и своего тела. Обучающиеся смогут познакомиться с языком своего тела,

узнать свои сильные и уязвимые места, научиться снимать мышечные зажимы.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы **«Pro-Танцы»**

рассматривается в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03 августа 2018 г.);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Приоритет».

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования, одним из принципов проектирования и реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является **разноуровневость**, то есть соблюдение требований, позволяющих учитывать разный уровень развития обучающихся и разную степень освоения ими содержания.

Содержание программы организовано по принципу дифференциации в соответствии с определенными уровнями сложности: «стартовым», «базовым» и «продвинутым». Каждый уровень – это образовательный модуль, предполагающий использование и реализацию определенных форм организации учебного материала, и приобретение конкретных знаний, умений и навыков. Первый образовательный модуль («стартовый уровень») предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, направленных на формирование начальных знаний в области хореографии. Второй образовательный модуль («базовый уровень») предполагает освоение лексики, знакомства с разными стилями и их

базовыми движениями. Третий образовательный модуль («продвинутый уровень») предполагает помимо углубленного изучения лексики танцевального искусства «базового уровня», но и выражения своих полученных знаний через постановочную деятельность собственного сочинения.

Сроки реализации образовательных модулей программы «**Pro-Танцы**» определяются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и «уровнями» сложности программного материала.

Программа предусматривает участие детей в обсуждении процесса и совместном анализе результатов деятельности, как группы, так и каждого в отдельности, с целью формирования адекватной самооценки, умения договариваться друг с другом, обосновывать свое мнение и суждение. Участие в конкурсах, фестивалях, чемпионатах способствует повышению самооценки и интереса учащихся к выбранному виду деятельности.

В качестве формы итогового контроля на всех уровнях данной программы («стартовый», «базовый», «продвинутый») используется итоговое тестирование. По результатам итоговой аттестации выпускники объединения «**Pro-Танцы**» получают свидетельства о дополнительном образовании с учетом соответствующего «уровня» освоения содержания программы («стартовый», «базовый» или «продвинутый»).

Показатели	Уровень сложности		
	«стартовый» уровень	«базовый» уровень	«продвинутый» уровень
Критерии зачисления на программу	без вступительных испытаний	по результатам теста итоговой аттестации за «стартовый» уровень сложности освоения программы	по результатам теста итоговой аттестации за «базовый» уровень сложности освоения программы
Промежуточная диагностика	Тест	Тест	Тест
Итоговая диагностика	Тест	Тест	Внутренний конкурс

Каждому участнику программы предоставляется право на стартовый доступ к любому из «уровней», которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной степени готовности к освоению содержания заявленного участником «уровня»: на «стартовый» — без вступительных испытаний; на «базовый» и «продвинутый» — по результатам входной диагностики уровня их владения всеми видами речевой деятельности английского языка - по тестам итоговой аттестации за предшествующий заявленному «уровень» сложности освоения программы.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании дружеского, сплоченного коллектива. Творческие формы

работы развивает индивидуальные способности, чувство коллективизма, взаимовыручку, прививает любовь к труду.

Цель данного курса – эстетическое развитие учащихся в процессе изучения основ хореографического искусства и развитие творческого потенциала ребенка.

Критерии	Уровни сложности		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца; - Познакомить детей с хореографическими терминами и понятиями; - Дать детям базовую хореографическую подготовку; - Сформировать нравственно – эстетические отношения между взрослыми и детьми; - Формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена). <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Развить природные задатки и способности детей; - Развивать музыкальный слух и чувство ритма, развивать воображение, фантазию, творческие способности детей; - Способствовать общему укреплению здоровья детей. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитать трудолюбие и самодисциплину; 	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с многообразием танцевальных жанров; - Научить детей танцевальным движениям; - Обогащать детей новыми выразительными средствами современной хореографии; - Приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичного выступления. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность; - Развить музыкально-двигательную память; - Развитие творческих способностей обучающихся; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитать трудолюбие и самодисциплину; - Повышать общую культуру обучающихся. 	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучить навыкам актерской выразительности; - Научить правильной подаче себя, своего сценического образа перед зрителем; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие умений коллективной и творческой деятельности; - Развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев); - Развитие эмоционально-волевых качеств. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство ответственности; - Воспитать чувства коллективизма; - Воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

	<ul style="list-style-type: none"> - Повышать общую культуру обучающихся; - Воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности; - Воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве. 		
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - усвоение правильного постановки корпуса. - укрепить поясницу, брюшной пресс, глубокие мышцы спины, передних связок грудного отдела позвоночника; - владеть центром тяжести тела; - ориентироваться в пространстве; - знать классические названия базовых элементов; - понимать значения слов «ритм», «темп». 	<ul style="list-style-type: none"> - овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками по хореографии. - развить прыгучесть; - научиться дифференцировать работу различных групп мышц; - соединять отдельные движения в хореографическую композицию. - классические названия базовых элементов. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь отражать в движениях характер музыки; - чувствовать ракурс (точки); - знать базовые движения современных стилей танца; - Знать стили современной и уличной хореографии.
Разделы	<ul style="list-style-type: none"> - Введение. Техника безопасности (2); - Классический танец (18); - Ритмика (10); - Хореографические игры (6); - Гимнастика (28); - Фитнес и аэробика (24); - Основы современной хореографии (14); - Эстрадная хореография (10) - Репетиционно - постановочная деятельность (30) - Аттестация учащихся (2). 	<ul style="list-style-type: none"> - Введение. Техника безопасности (2); - Классический танец (30); - Гимнастика (34); - Фитнес и аэробика (40); - Батлы (10); - Современная хореография (54); - Уличная хореография (40); - Репетиционно - постосновная работа (70); - Индивидуальная работа (26); - Телесно ориентированная психотерапия (26); - Акробатика (22); - Йога (20); - Партнеринг (30); 	<ul style="list-style-type: none"> - Введение. Техника безопасности (2); - Актерское мастерство (10); - Классический танец (20); - Гимнастика (20); - Фитнес и аэробика (30); - Акробатика (10); - Современная хореография (35); - Уличная хореография (20); - Импровизация (15); - Репетиционно - постановочная деятельность (40); - Мастер классы (4); - Конкурсы, фестивали (10); - Аттестация учащихся (2).

		- Мастер классы (10); - Конкурсы и фестивали (14); - Аттестация учащихся (4).	
Итог	144 часа	432 часа	216 часа

Виды и формы работы

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

2.Этапы реализации программы (календарный график)

год	продолжительность занятия	возраст	количество часов в неделю	периодичность	количество в группе	всего
1	1, 30 минут	7 - 9	2	2	15	144
2	1, 30 минут	10 - 11	3	3	15	216
3	1, 30 минут	11 - 13	3	3	15	216
4	1, 30 минут	13 - 16	3	3	15	216

Характеристика программы

Тип – дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа;

Вид – модифицированная

Характер - разноуровневая

Направленность – художественная

Срок реализации – 4 года

3.Формы и виды контроля

Контроль и оценка обучающихся в объединении осуществляется при помощи текущего контроля в форме тестов, викторин и игр.

Этапы и формы контроля

Наименование этапа	Период	Основные задачи	Формы
Входной контроль	В начале изучения (октябрь)	Определение уровня овладения хореографическим искусством на начальном этапе	Игра («стартовый» уровень) Тест («базовый» уровень) Тест («продвинутый» уровень)
Промежуточный контроль	В середине учебного года (декабрь-январь)	Контроль качества усвоения образовательной программы по основным темам.	Тест (дифференциация заданий в соответствии с уровнем обучения, индивидуальными особенностями обучающихся)
Итоговый контроль	По окончании изучения предмета (конец учебного года)	Выявление уровня обученности обучающегося	Тест (дифференциация заданий в соответствии с уровнем обучения, индивидуальными особенностями обучающихся)

4.Учебно – тематический план

«Стартовый» уровень

№ раздела	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	2	1	1
2	Классический танец	18	1	17
3	Ритмика	10	-	10
4	Хореографические игры	6	-	6
5	Гимнастика	28	1	27
6	Фитнес и аэробика	24	1	23
7	Основы современной хореографии	14	3	11
8	Эстрадная хореография	10	2	8
9	Репетиционно – постановочная деятельность	30	-	30
10	Аттестация учащихся	2	1	1

Итого	144	10	134
--------------	------------	-----------	------------

«Базовый» уровень

№ раздела	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности.	2	1	1
2	Классический танец	30	2	28
3	Гимнастика	34	-	34
4	Фитнес и аэробика	40	-	40
5	Батлы	10	1	9
6	Современная хореография	54	8	46
7	Уличная хореография	40	3	37
8	Репетиционно – постановочная деятельность	70	-	70
9	Индивидуальная работа	26	-	26
10	Телесно ориентированная психотерапия	26	4	22
11	Акробатика	22	1	21
12	Мастер классы	10	-	10
13	Конкурсы и фестивали	14	-	14
14	Аттестация учащихся	4	2	2
15	Партнеринг	30	1	29
16	Йога	20	1	19
Итого		432	24	408

«Продвинутый» уровень

№ раздела	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности.	2	1	1
2	Актерское мастерство	14	-	14
3	Классический танец	20	-	20
4	Гимнастика	24	-	24
5	Фитнес и аэробика	30	-	30
6	Современная хореография	28	2	26
7	Уличная хореография	10	-	10
8	Импровизация	12	-	12
9	Репетиционно – постановочная деятельность	40	-	40
10	Мастер класс	8	-	8
11	Конкурсы, фестивали	14	-	14
12	Акробатика	12	-	12
13	Аттестация учащихся	2	1	1
Итого		216	4	212

5. Календарно-тематическое планирование

«Стартовый» уровень

№ занятия	Название занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
Раздел 1. Введение (2 ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с хореографическим залом. Игра «Давай знакомится»	1	1
Раздел 2. Классический танец (18ч.)			
1(2)	Введение лексики классической терминологии, знакомство со станком, постановка корпуса, стоп	1	1
2(3)	Постановка позиций ног (1, 2, 3, 4, 5)		2
3(4)	Постановка позиции рук (подготовительная, первая, вторая)		2
4(5)	Техника исполнения demi plie, grandplie, demirond (по 1, 2, 3, 4, 5 позиции)		2
5(6)	Техника исполнения battement tendu, battement tendu jete (по квадрату)		2
6(7)	Техника исполнения releve на полупальцы в 1, 2 и 5 позициях и с demi plie		2
7(8)	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку) pordebras		2
8(9)	Экзерсис у станка (demi plie, grandplie, demirond, battement tendu, battement tendu jete, releve, pordebras)		2
9(10)	Экзерсис на середине зала (demi plie, grandplie, battement tendu, battement tendu jete, sauter)		2
Раздел 3. Ритмика (10 ч.)			
1(11)	«Хлопай в ладоши ритм»		2
2(12)	Прослушивание разно жанровой музыки, определение ее характера		2
3(13)	«Волна»; «Импульсы», «Спираль»		2
4(14)	«Мельница», «Качели», наклоны корпуса по квадрату		2
5(15)	Работа грудной клеткой, проработка «Импульсов»		2
Раздел 4. Хореографические игры (6 ч.)			
1(16)	«Мое имя – мое движение»		2
2(17)	«Молекула – частица»		2
3(18)	Батлы		2
Раздел 5. Гимнастика (28 ч.)			
1(19)	Введение лексики. Знакомства с упражнениями их названиями и на какие мышцы они направлены.	1	1

2(20)	Растяжка на правую/левую ногу, «боковая растяжка», раскрытие ног (с боковыми наклонами корпуса)		2
3(21)	«Лодочка»; «Складочка» (прямая боковая); «Лягушка»; «Корзиночка»; «Мостик»; «Березка», «Бабочка»		2
4(22)	Кувырки через плечо (с прямыми ногами, согнутыми, на колени, через бок)		2
5(23)	Растяжка на правую/левую ногу, «боковая растяжка», раскрытие ног (с боковыми наклонами корпуса) с использованием гимнастических кубиков		2
6(24)	Растяжка на полу с использованием гимнастических лент		2
7(25)	Обучение вставание на «мостик» с роста		2
8(26)	Парная растяжка тела		2
9(27)	Растяжка ног, спины, корпуса с использованием станка		2
10(28)	Работа на середине зала, махи ногами, колесо		2
11(29)	«Гусеница», обучение трюку «Колесо»		2
12(30)	Обучение трюку «Колесо», «Рондад»		2
13(31)	Растяжка на шпагат с помощью лавки и коврика		2
14(32)	«Часики»; Растяжка на шпагат на стуле		2
Раздел 6. Фитнес и аэробика (24 ч.)			
1(33)	Введение лексики, знакомства с различными упражнениями и их названиям.	1	1
2(34)	Простые степы ногами		2
3(35)	ОФП (Строевые упражнения)		2
4(36)	Работа пресса (техника 8 – 4 – 2), боковые скручивания, с поднятыми ногами, планка. Махи лежа на спине, зависания корпуса прямо		2
5(37)	Мышц спины (приседы с грузом, наклоны по квадрату)		2
6(38)	Ягодичных мышц (приседания, поднятие ягодиц лежа на спине, сживание ног)		2
7(39)	Комплекс упражнений на внутреннюю часть бедра (махи, приседания, поднятие ноги лежа на боку)		2
8(40)	Комплекс упражнений на всю группу мышц (степы со скамейкой)		2
9(41)	Мышцы рук (отжимания, планка, отжимания от скамейки, поднятие груза)		2
10(42)	Косые мышцы пресса (скручивания, планка (скручивание + поднятие по переменно ног)		2
11(43)	Комплекс упражнений на всю группу мышц		2
12(44)	Бег, прыжки, выпрыгивание с места, «Копеечка»		2
Раздел 7. Основы современной хореографии (14 ч.)			
1(45)	Введение лексики. Разбор что такое «Современная хореография», знакомство со стилями.	1	1

2(46)	Знакомство со стилем Contemporary	1	1
3(47)	Базовые движения стиля Contemporary		2
4(48)	Проработка пластики движений в стиле Contemporary		2
5(49)	Партерная гимнастика в стиле Contemporary		2
6(50)	Знакомство со стилем Таттинг	1	1
7(51)	Базовые элементы стиля Таттинг		2
Раздел 8. Эстрадная хореография (10 ч.)			
1(52)	Введение лексики. Разбор что такое «Эстрадная хореография» и какие стили в нее входят.	1	1
2(53)	Ориентация в пространстве (изучение сторон «точек» зала)	1	1
3(54)	Работа с диагоналями (бег, полька, приставной шаг, галоп)		2
4(55)	Работа с кругом (змейка, прочесы, шахматы, лицом друг к другу)		2
5(56)	Упражнения на выворотность стопы, гибкости рук и ног		2
Раздел 9. Репетиционно – постановочная деятельность (30 ч.)			
1(57)	Танцевальный номер 1. Заучивание танцевальной связки №1		2
2(58)	Заучивание танцевальной связки №2		2
3(59)	Заучивание танцевальной связки №3		2
4(60)	Заучивание танцевальной связки №4		2
5(61)	Собрание танцевальных связок во едино (танцевальный номер)		2
6(62)	Отработка движений в танцевальной связке №1, 2		2
7(63)	Отработка движений в танцевальной связке №3		2
8(64)	Отработка движений в танцевальной связке №4		2
9(65)	Отработка целого постановочного номера 1		2
10(66)	Танцевальный номер 2. Заучивание танцевальной связки №1		2
11(67)	Заучивание танцевальной связки №2		2
12(68)	Заучивание танцевальной связки №3		2
13(69)	Отработка движений в танцевальной связке №1, 2, 3		2
14(70)	Собрание танцевальных связок во едино (танцевальный номер)		2
15(71)	Отработка целого постановочного номера 2		2
Раздел 10. Аттестация учащихся (2ч.)			
1(72)	Итоговое тестирование обучающихся.	1	1

«Базовый» уровень

№ занятия	Название занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
Раздел 1. Введение (2 ч.)			
1(1)	Инструктаж по ТБ.		1
Раздел 2. Классический танец (30 ч.)			
1	Введение лексики. Показ движений с названиями	1	1

2	Повторение позиций ног (1, 2, 3, 4, 5) и рук (подготовительная, первая, вторая)		2
3	Экзерсис у станка (demi plie, grandplie, demirond, battement tendu, battement tendu jete, releve, pordebras)		2
4	Экзерсис на середине зала (demi plie, grandplie, battement tendu, battement tendu jete)		2
5	Экзерсис на середине зала (sauter) в позиции ног 1, 5		2
6	Экзерсис у станка (battement tendu, Battement jete, Grand battement jete)		2
7	Экзерсис у станка (Pordebras, Passe, Rond, Rond de jamber parterre)		2
8	Просмотр спектакля (отрывок) лебединого озера	1	1
9	Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку)		2
10	Техника исполнения releves (в 1, 2, 5 шаги), шаги на полупальцах.		2
11	Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям)		2
12	Комбинации grand-plie в (1,2,5 позициях)		2
13	Комбинации battements tendu (по квадрату)		2
14	Работа в диагоналях (повороты, прыжки)		2
15	Комбинации por de bras (1, 2) позиции ног (1, 5)		2
Раздел 3. Гимнастика (34 ч.)			
1	Растяжка бицепса (в партере и в партнеринге); Растяжка трицепсов и плеч		2
2	Поза ребёнка; Поза собаки мордой вниз (с отведением по переменно ног); Перевернутая растяжка спины (ноги за голову);		2
3	Поза верблюда; Поза собаки мордой вверх (прогиб в пояснице); Скручивание позвоночника лежа		2
4	Наклон к одной ноге, вторая прямой угол; Наклон стоя; Шпагат (П, Л, П); Часики		2
5	Глубокий выпад; Складочка; Бабочка; Лягушка; Лягушка с выпрямленной ногой		2
6	Раскрытие ног у стены		2
7	Растяжка у станка		2
8	Корзиночка; Уголок (П/Л); Березка (ноги прямые/согнутые назад); Ласточка		2
9	Растяжка на правую/левую ногу с использованием гимнастических кубиков		2
10	Растяжка на шпагаты с использованием скамейки		2
11	Растяжка на шпагаты с использованием стульев		2
12	Повторение техники исполнения трюка «Колесо», «Рондад»		2
13	Экзерсис в две линии (махи ногами)		2
14	Экзерсис в две линии (прыжки)		2
15	Экзерсис на полу (работа ног, корпуса)		2

16	Экзерсис в две линии (перегибы корпуса в стороны)		2
17	Растяжка ног с использованием гимнастических лент		2
Раздел 4. Фитнес и аэробика (40 ч.)			
1	Выпады (вперед/назад/бок); Приседы (с поднимание ноги и без)		1
2	Аэробные степы с использованием скамейки		2
3	Планка; Боковые скручивания в планке; Развороты в планке;		2
4	Пресс (техника 8 – 4 – 4 – 1) бок, с поднятыми ногами, с поджатыми ногами		2
5	Бег, прыжки (с выпадами и без), выпрыгивания, отжимания		2
6	Поднятие ног с грузом (стоя, лежа на боку)		2
7	Ягодичные мышцы (поднятие таза на вверх, зависание, приседания, стульчик)		2
8	Упражнение для мышц спины и плечевого пояса		2
9	Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц		2
10	Стретчинг (упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища)		2
11	Стретчинг (упражнения для растягивания мышц шеи и затылка)		2
12	Стретчинг (упражнения для растягивания мышц спины)		2
13	Стретчинг (упражнения для растягивания приводящих мышц бедра)		2
14	Стретчинг (упражнения для растягивания мышц сгибателей бедра и разгибателей голени)		2
15	Разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки.		2
16	Игры, эстафеты с использованием оборудования (скакалка, обруч, мяч)		2
17	Комплекс упражнений направленные на проработку пресса		2
18	Комплекс упражнений, направленный на ягодичные мышцы		2
19	Комплекс упражнения направленные на внутреннюю часть бедра		2
20	Силовая тренировка		2
Раздел 5. Батлы (10 ч.)			
1	Введение лексики. История возникновения. Правила	1	1
2	Командные		2
3	Внутри командные		2
4	Парные		2
5	Публичные		2
Раздел 6. Современная хореография (54 ч.)			
1	Хореографическое искусство. Его роль и значение в развитии отечественной	1	1

	культуры.		
2	Костюм и сценическое оформление танца	1	1
3	Просмотр современных хореографических спектаклей	1	1
4	Знакомство со стилем Vogue (история появления стиля)	1	1
5	Основные элементы стиля Vogue		2
6	Походка, позы, манеры подачи стиля Vogue		2
7	Просмотр видеороликов с техникой исполнения стиля Vogue		2
8	Изучения основных направлений в данном стиле Vogue	1	1
9	Old Way		2
10	New Way		2
11	Vogue Femme		2
12	Runway		2
13	Знакомство со стилем Модерн (история появления стиля) его отличия от Contemporary	1	1
14	Основные элементы стиля Модерн		2
15	Просмотр видеороликов с техникой исполнения стиля Модерн		2
16	Использование грации и пластики в стиле Модерн		2
17	Работа с кистями (мягкость)		2
18	Знакомство со стилем Waacking	1	1
19	Основные элементы стиля Waacking		2
20	Просмотр видеороликов с техникой исполнения стиля Waacking		2
21	Работа с кистями, логтями, спиной		2
22	Позинг в стилях Waacking и Vogue		2
23	Знакомство со стилем Krump	1	1
24	Основные элементы стиля Krump		2
25	Изоляция в стиле Krump		2
26	Импульсы стиля Krump		2
27	Просмотр чемпионатов по Krump стилю		2
Раздел 7. Репетиционно – постоновочная деятельность (70 ч)			
1	Танцевальный номер 1. Заучивание танцевальной связки №1		2
2	Заучивание танцевальной связки №2		2
3	Заучивание танцевальной связки №3		2
4	Заучивание танцевальной связки №4		2
5	Собрание танцевальных связок во едино (танцевальный номер)		2
6	Отработка танцевальной связки №1, 2		2
7	Отработка танцевальной связки №3		2
8	Отработка танцевальной связки №4		2
9	Танцевальный номер 2. Заучивание танцевальной связки №1		2
10	Заучивание танцевальной связки №2		2
11	Заучивание танцевальной связки №3		2

12	Заучивание танцевальной связки №4		2
13	Собрание танцевальных связок во едино (танцевальный номер)		2
14	Отработка танцевальной связки №1, 2		2
15	Отработка танцевальной связки №3		2
16	Отработка танцевальной связки №4		2
17	Танцевальный номер 3. Заучивание танцевальной связки №1		2
18	Заучивание танцевальной связки №2		2
19	Заучивание танцевальной связки №3		2
20	Заучивание танцевальной связки №4		2
21	Собрание танцевальных связок во едино (танцевальный номер)		2
22	Отработка танцевальной связки №1, 2		2
23	Отработка танцевальной связки №3		2
24	Отработка танцевальной связки №4		2
25	Танцевальный номер 4. Заучивание танцевальной связки №1		2
26	Заучивание танцевальной связки №2		2
27	Заучивание танцевальной связки №3		2
28	Заучивание танцевальной связки №4		2
29	Собрание танцевальных связок во едино (танцевальный номер)		2
30	Отработка танцевальной связки №1, 2		2
31	Отработка танцевальной связки №3		2
32	Отработка танцевальной связки №4		2
33	Отработка целого номера 1		2
34	Отработка целого номера 2		2
35	Отработка целого номера 3		2
Раздел 8. Уличная хореография (40 ч.)			
1	Знакомство со стилем Хип – хоп. История возникновения стиля.	1	1
2	Основные качи корпуса (кач вниз, кач наверх, быстрая пульсация)		2
3	Основные ступы Хип – хопа (LEGZ, PARTY MASHINE, BATTERFLY)		2
4	Основные ступы Хип – хопа (Ту степ, оне степ)		2
5	Основные ступы Хип – хопа (CRISS CROSS, MONASTERY, RUNNING MAN)		2
6	Основные ступы Хип – хопа (JAMES BROWN)		2
7	Знакомство со стилем Брейк Данс	1	1
8	Dimestop		2
9	Floating/Gliding		2
10	Waving		2
11	Strutting		2
12	Slowmo		2
13	Фризы		2
14	Просмотр фильма Уличные танцы		2
15	Знакомство со стилем Поппинг	1	1
16	Основные движения стиля Поппинг		2

17	Проработка рук, корпуса		2
18	Сочетание разных стилей в танце		2
19	Комбинация стилей		2
20	Просмотр видеоролика со стилем Поппинг		2
Раздел 9. Индивидуальные занятия (26 ч.)			
1	Растяжка на шпагат (Л, П, П)		2
2	Отработка трюка «Колесо», «Рондат»		2
3	Постановка на «Мостик» стоя (с роста)		2
4	Постановка танцевального номера 1. Заучивание танцевальной связки №1		2
5	Заучивание танцевальной связки №2		2
6	Заучивание танцевальной связки №3		2
7	Заучивание танцевальной связки №4		2
8	Соединение всех танцевальных связок во едино (1, 2, 3, 4)		2
9	Отработка танцевальной связки № 1, 2		2
10	Отработка танцевальной связки № 3		2
11	Отработка танцевальной связки № 4		2
12	Отработка танцевальных прыжков		2
13	Отработка танцевальных переворотов		2
Раздел 10. Акробатика (22 ч.)			
1	Знакомство с акробатическими трюками. Техника безопасности.	1	1
2	Обучение трюку «Колесо» на одной руке		2
3	Обучение стойке на руках, голове		2
4	Кувырки		2
5	Обучение стойке «Свечка»		2
6	Обучение перевороту вперед через «мостик»		2
7	Обучение переворота назад из «мостика»		2
8	Кувырок через стойку на руках		2
9	Стойка на руках и локтях у стены		2
10	Стойка в «Мостике» с поднятием по переменно ног		2
11	Перевороты в шпагате		2
Раздел 11. Партнеринг (30 ч.)			
1	Знакомство с направлением партнеринг. Техника безопасности.	1	1
2	Кувырки в парах (через спину)		2
3	Поддержки		2
4	Музыкальная импровизация «Чувствуй телом»		2
5	Игра с «завязанными глазами» в парах		2
6	Экзерсис на середине зала в парах		2
7	Импровизация под музыку		2
8	Импровизация частями тела под разнохарактерную музыку		2
9	Бесконтактный партнеринг		2
10	Контактная импровизация		2
11	Упражнение «Тесто»		2
12	Разбор и соединение всех частей большой танцевальной комбинации, работа по группам		2

13	Работа на взаимодействие в группе		2
14	Телесный контакт		2
15	Вращение		2
Раздел 12. Йога (20 ч.)			
1	Понятие Йога. История появления данного направления.	1	1
2	Техники дыхания		2
3	Техника расслабления мышц		2
4	Растяжка с использованием поз йоги		2
5	Медитация		2
6	Перенос души в расслабление		2
7	Позы (мост, колени к груди, саранча)		2
8	Поза (ребенок, кошка, боковые перегибы, стол)		2
9	Поза (посох, с подниманием ног/рук) наездник		2
10	Наклоны вперед стоя, вбок, поза воина,		2
Раздел 13. Телесно ориентированная психотерапия (26 ч.)			
1	Введение что такое «Телесно ориентированная психотерапия» на что она направлена.	1	1
2	Составление карты своего тела на начала года		2
3	Составление карты своего тела в середине года		2
4	Составление карты своего тела в конце года		2
5	Интерпретация и обсуждения полученных результатов (первая карта)	1	1
6	Интерпретация и обсуждения полученных результатов (вторая карта)	1	1
7	Интерпретация и обсуждения полученных результатов (третья карта)	1	1
8	Показ и проработка упражнений на снятие мышечных зажимов		2
9	Упражнение на снятие «мышечного панциря»		2
10	Разбор одежды и цвета		2
11	Выявление границ тела		2
12	Контакт «Тело – тело»		2
13	Разрешающие границы моего тела		2
Раздел 14. Мастер класс (10 ч.)			
1	МК по Крампу		2
2	МК по Dancehall		2
3	МК по Афро		2
4	МК по Вогу		2
5	МК по Хаусу		2
Раздел 15. Концерты и фестивали (14 ч.)			
1	Подготовка к конкурсу «Апельсин»		2
2	Подготовка к конкурсу «Танцующий Ярославль»		2
3	Подготовка к конкурсу «Мелодия любви»		2
4	Подготовка к конкурсу «Vin Art»		2
5	Подготовка к конкурсу «Звездочки России»		2
6	Подготовка к конкурсу «Атмосфера»		2
7	Подготовка к конкурсу «Персонажи»		2
Раздел 16. Аттестация учащихся (4 ч.)			
1	Заполнение теста по окончании учебного года	1	1

2	Заполнение теста по окончании учебного года	1	1
---	---	---	---

«Продвинутый» уровень

№ занятия	Название занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
Раздел 1. Введение (2 ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Поведение в зале, форма.	1	1
Раздел 2. Актерское мастерство (14 ч.)			
1	Игра на доверие (полоса препятствий)		2
2	Льдинка – Пламя		2
3	Молекула – Частицы		2
4	Танцы с использованием разнохарактерной музыкой		2
5	Игра «Крокодил»		2
6	Игра «Зеркало»		2
7	Игра «Импульсы»		2
Раздел 3. Классический танец (20 ч.)			
1	Повторение позиций ног (1, 2, 3, 4, 5) и рук (подготовительная, первая, вторая)		2
2	Экзерсис у станка (demi plie, grandplie, demirond, battement tendu, battement tendu jete, releve, pordebras)		2
3	Экзерсис на середине зала (demi plie, grandplie, battement tendu, battement tendu jete)		2
4	Экзерсис на середине зала (sauter) в позиции ног 1, 5		2
5	Экзерсис у станка (battement tendu, Battement jete, Grand battement jete)		2
6	Экзерсис у станка (Pordebras, Passe, Rond, Rond de jambe par terre)		2
7	Работа в диагоналях (прыжки, повороты на носочках)		2
8	Техника исполнения releve на полупальцы в 1, 2 и 5 позициях и с demi plie		2
9	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку) pordebras		2
10	Экзерсис у станка (demi plie, grandplie, demirond, battement tendu, battement tendu jete, releve, pordebras)		2
Раздел 4. Гимнастика (24 ч.)			
1	Наклон к одной ноге, вторая прямой угол; Наклон стоя; Шпагат (П, Л, П); Часики		2
2	Глубокий выпад; Складочка; Бабочка; Лягушка; Лягушка с выпрямленной ногой		2
3	Раскрытие ног у стены		2
4	Растяжка у станка		2

5	Корзиночка; Уголок (П/Л); Березка (ноги прямые/согнутые назад); Ласточка		2
6	Наклон к одной ноге, вторая прямой угол; Наклон стоя; Шпагат (П, Л, П); Часики		2
7	Растяжка с использованием стульев		2
8	Растяжка с использованием лавочки		2
9	Растяжка на середине зала с раскрытием ног		2
10	Стойка на лопатках (березка)		2
11	Парная растяжка на середине зала		2
12	Складочка, растяжка спины		2
Раздел 5. Фитнес и аэробика (30 ч.)			
1	Повторение базовых степов		2
2	Комплекс упражнений на пресс		2
3	Комплекс упражнений на внутреннюю часть бедра		2
4	Комплекс упражнений на ягодичные мышцы		2
5	Комплекс упражнений на бицепс, трицепс		2
6	Бег (пробежка), прыжки, отжимания		2
7	Планка, боковые скручивания, поднятие рук и ног. Подходы (3 – 30)		2
8	Базовые степы ноги + руки		2
9	Степы с использованием скамейки		2
10	Поднятие ног с утяжелителем (прямые мышцы ног)		2
11	Бокс		2
12	Боковые скручивания (боковые мышцы пресса и талии)		2
13	Работа в две линии (прыжки, копеечка, перекаты)		2
14	Отжимания от лавки		2
15	Прыжки		2
Раздел 6. Акробатика (12 ч.)			
1	Кувырки с группировкой		2
2	Перекаты		2
3	Мост на одну руку/ногу; мост на локтях		2
4	Прыжки в шпагате		2
5	Поза «Лук натянутый»		2
6	Перевороты стоя в мостик и обратно		2
Раздел 7. Современная хореография (28 ч.)			
1	Знакомство со стилем Dancehall (история появления стиля)	1	1
2	Основные элементы стиля Dancehall		2
3	Базовые степы Dancehalla		2
4	OLD SCHOOL		2
5	Ragga Dancehall		2
6	Ямайский Dancehall		2
7	Просмотр видеороликов со стилем Dancehall		2
8	Знакомство со стилем House (история появления стиля)	1	1
9	Основные элементы стиля House		2
10	Базовые степы House		2
11	House + Хип – хоп		2
12	Footwork		2

13	Lofting		2
14	Просмотр видеороликов со стилем House		2
Раздел 8. Уличная хореография (10 ч.)			
1	Смешение стилей Хип – хоп + Паппинг + Брейк		2
2	Смешение стилей Хип – хоп + House		2
3	Прыжки с использованием базовых степов Хип – хоп		2
4	Соединение кача корпуса и работы степов (ног)		2
5	Смешение стилей Крамп + Хип -хоп		2
Раздел 9. Индивидуальные занятия (12 ч.)			
1	Помощь в подборе музыкальной композиции		2
2	Консультирование в выборе стиля		2
3	Консультирование по постановке хореографии		2
4	Отработка не получающихся элементов, трюков.		2
5	Консультирование по постановке собственного номера		2
6	Консультирование по подбору костюма, образа		2
Раздел 10. Репетиционно – постановочная деятельность (40 ч.)			
1	Постановка танцевального номера №1. Заучивание танцевальной связки №1		2
2	Заучивание танцевальной связки №2		2
3	Заучивание танцевальной связки №3		2
4	Заучивание танцевальной связки №4		2
5	Сбор всем выученных танцевальных связок во едино (1, 2, 3, 4)		2
6	Отработка танцевальной связки №1, 2		2
7	Отработка танцевальной связки №3		2
8	Отработка танцевальной связки №4		2
9	Отработка целого танцевального номера		2
10	Постановка танцевального номера №2. Заучивание танцевальной связки №1		2
11	Заучивание танцевальной связки №2		2
12	Заучивание танцевальной связки №3		2
13	Заучивание танцевальной связки №4		2
14	Сбор всем выученных танцевальных связок во едино (1, 2, 3, 4)		2
15	Отработка танцевальной связки №1, 2		2
16	Отработка танцевальной связки №3		2
17	Отработка танцевальной связки №4		2
18	Отработка целого танцевального номера		2
19	Постановка собственного танцевального номера		2
20	Отработка собственного танцевального номера		2
Раздел 11. Мастер класс (8 ч.)			
1	МК по Хип - хопу		2
2	МК по Dancehall		2
3	МК по Vogue		2
4	МК по Афро		2
Раздел 12. Конкурсы и фестивали (10 ч.)			
1	Подготовка к конкурсу «Апельсин»		2
2	Подготовка к конкурсу «Танцующий Ярославль»		2

3	Подготовка к конкурсу «Персонажи»		2
4	Подготовка к конкурсу «М.Арт»		2
5	Подготовка к конкурсу «Ярославская весна»		2
6	Подготовка к конкурсу «Vin Art»		2
7	Подготовка к конкурсу «Звездочки России»		2
Раздел 13. Аттестация учащихся (2 ч.)			
1	Итоговое тестирование обучающихся. Внутренний конкурс «Импровизация»	1	1

6.Содержание

«Стартовый уровень»

Раздел 1. Введение (2 часов)

Теория: Инструктаж по ТБ.

Знакомство с хореографическим залом, раздевалкой. Информирование о правилах поведения на занятия приходить заранее, чтобы успеть, не спеша переодеться и не опоздать на занятие; необходимо приходить в удобной спортивной форме в сменной обуви (кроссовки, чешки, кеды); перед занятием снимать все украшения (кольца, цепочки); на занятиях выполнять все действия только по команде педагога.

Раздел 2. Классический танец (18 часов)

Теория: Позиции ног в классической хореографии, зачастую, начинается с развития выворотности, которая позволяет ногам принимать основные позиции; Позиции рук Плавные движения рук придают танцу красоту, нежность и выразительность. Тем не менее, чтобы добиться результата, важно знать их основные позиции; Основные группы движений. Достаточно сложной наукой является хореография. Классический танец требует не только физических навыков, но также теоретических знаний.

Практика:

- первая позиция - ступни соприкасаются пятками и развернуты наружу, образуя на полу прямую линию (или угол 180 градусов);
- вторая позиция является производной от первой (ноги образуют все ту же прямую линию, но между ними образуется расстояние, равное размеру одной ступни);
- третья позиция - пятка одной ступни прижата к середине другой (при этом, ноги, по-прежнему, образуют угол 180 градусов);
- четвертая позиция - выворотные ноги расположены параллельно друг другу на расстоянии, равном длине одной ступни;
- пятая позиция - ступни плотно прижаты друг к другу, при этом носки и пятки закрывают друг друга;
- подготовительная позиция - руки опущены вниз, локти и кисти округлены;
- первая позиция - из подготовительной следует поднять руки, зафиксировав их перед собой на уровне диафрагмы;

- вторая позиция - из первой позиции следует развести руки в стороны (при этом, локоть и кисти не должны провисать, а должно оставаться легкое округление);
- третья позиция - из первой руки поднимают над головой.
- плие (plie) – сгибание ног в коленях;
- демиплие (demiplie) – неполное «приседание»;
- гранд плие (grandplie) – глубокое, большое «приседание»;
- релеве (releve) – подъем на полупальцы;
- батман тандю (battementendu) – «вытянутый» скользящее движение стопой в положении ноги на носок вперед, сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение.
- соте (sauter) – прыжки;
- рон де жамб пар тер (ronddejambrarterre) – круг носком по полу круговое движение;
- пор де бра (pordebras) – «перегибы туловища» наклоны вперед, назад, в сторону.
- демиронд (demirond) – неполный круг, полукруг (носком по полу на 45 и на 90)

Раздел 3. Ритмика (10 часов)

Теория: изучаются рисунки танца. Движения исполняются в соответствии с музыкой. При смене характера музыки, меняется направление рисунка, вид движения. Дети приучаются следовать за характером музыки, ее темпом и ритмическим рисунком.

Практика:

- Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятку, высокий шаг в разном темпе и ритме.
- Бег – легкий, широкий (стелящийся), острый.
- Прыжковые движения на месте, с продвижением вперед.
- Подскоки.
- Галоп боковой, вперед по 3 позиции.
- Хлопки.
- Отбивание пятками ритм музыки.

Раздел 4. Хореографические игры (6 часов)

Практика: Знакомство с играми, которые направлены на сплочение, на взаимопонимание, взаимоподдержку в коллективе, а также на умение чувствовать другого человека.

Раздел 5. Гимнастика (28 часов)

Теория: Знакомство с различными упражнениями, их названными и на определение области работы мышц, а также знакомство с используемым инвентарем. Техника безопасности.

Практика: Выполнение упражнений:

- Боковая растяжка»;
- «Растяжка с наклоном вперед»;
- «Часы»;
- «Лодочка»;
- «Складочка»;
- «Лягушка»;
- «Корзиночка»;
- «Мостик»;
- Кувырок;
- Шпагат;
- «Березка»;
- Растяжка на правую/левую ногу.

Раздел 6. Фитнес и аэробика (24 часов)

Теория: Знакомство с терминологией базовых элементов, используемым инвентарем, с картой мышечного тела.

Практика: Выполнение упражнений:

1. Бокс
2. Подъем ноги в обе стороны
3. Планка
4. Конькобежец
5. Касание лодыжек
6. Разведение рук и ног
7. Приведение бедра лежа на боку (на обе стороны)
8. Велосипед
9. Приседания с упором и без
10. Подъем ног
11. Боковые выпады
12. Ходьба с разведением рук и за хлестом голени
13. Прямые и боковые подъемы ног на четвереньках
14. Ходьба с выпадами
15. Горизонтальный бег
16. Махи ногами
17. Повороты в планке
18. Боковые прыжки
19. Приседание с выпрыгиванием
20. Отжимания
21. Стойка на руках
22. Подтягивание
23. Поднимание ягодиц из положения лежа

Раздел 7. Основы современной хореографии (14 часов)

Теория: Введение лексики. Разбор что такое «Современная хореография», знакомство со стилями Контемп и Таттинг (история возникновения данного стиля)

Практика:

(Таттинг) Точность в движениях рук, угол строго 90 градусов. Как в кистях, так и в локтях. Танец по большому счету задействует руки. Для изучения данного стиля прежде всего необходимо научиться сгибать кисть под прямым углом, и при этом не напрягать руку.

(Контемп) Арабеск; Аттитюд; Екарте; Мах в кольцо; Выпады вперед, назад, сторону; Задние и боковое равновесие; Спуск на подъемы; Свинг; Слайды; Работа в партере.

Раздел 8. Эстрадная хореография (10 часов)

Теория: Знакомство с эстрадной хореографией ее истоками. Определение стилей входящих в эстраду.

Практика: Работа на середине зала, заучивание простых танцевальных комбинаций, работа с залом.

Раздел 9. Репетиционно – постановочная работа (30 часов)

Практика: Данный блок включает в себя заучивание двух танцевальных номеров, как итог полученных знаний об танцевальных стилях.

Раздел 10. Аттестация (2 часов)

Теория: Заполнение теста (Приложение №1, 3)

Практика: Показ базовых элементов по тесту (Приложение №1, 3)

«Базовый» уровень»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теория: Инструктаж по правилам безопасности.

Практика:

Будут рассказаны правила поведения на занятиях, о технике безопасности во время поддержек и особенностях внешнего вида учащегося, а именно:

- На занятия приходить заранее, чтобы успеть, не спеша переодеться и не опоздать на занятие.
- Необходимо приходить в удобной спортивной форме в сменной обуви (кроссовки, чешки, кеды)
- Перед занятием снимать все украшения (кольца, цепочки)
- На занятиях выполнять все действия только по команде преподавателя.

Раздел 2. Классический танец (30 часов)

Теория: Введение лексики, новых танцевальных элементов и их терминологию.

Практика:

- Позиции рук и ног
- Battement tendu;
- Demi plie;
- Releve;
- Battement jete;
- Rond de jambe par terre;
- Grandbattementjete;
- Allegro;

- Soute.

Раздел 3. Гимнастика (34 часов)

Практика: Выполнение упражнений:

- Растяжка бицепса (в партере и в партнеринге);
- Растяжка трицепсов и плеч;
- Поза ребёнка;
- Поза собаки мордой вниз (с отведением по переменно ног);
- Перевернутая растяжка спины (ноги за голову);
- Поза верблюда;
- Поза собаки мордой вверх (прогиб в пояснице);
- Скручивание позвоночника лежа;
- Поза голубя;
- Глубокий выпад;
- Складочка;
- Наклон к одной ноге, вторая прямой угол;
- Наклон стоя;
- Шпагат (П, Л, П);
- Бабочка;
- Лягушка;
- Лягушка с выпрямленной ногой;
- Раскрытие ног у стены;
- Корзиночка;
- Растяжка на правую/левую ногу.

Раздел 4. Фитнес и аэробика (40 часов)

Практика: Выполнение комплексов упражнений:

- Выпады (вперед/назад/бок);
- Бокс (резкие махи вперед/диагональ);
- Приседы (с подниманием ноги и без);
- Планка (поднятие руки);
- Боковые скручивания в планке;
- Развороты в планке;
- Степы аэробные;
- Махи ногами;
- Бег;
- Прыжки;
- Пресс (боковые скручивание, техника 8 – 4 – 2 – 1)
- Ягодицы (лежа на спине)

Раздел 5. Батлы (10 часов)

Теория: История возникновения данных «Игр», введение в правила

Практика: Проведение батлов

Раздел 6. Современная хореография (54 часов)

Теория: Введение лексики. Разбор что такое «Современная хореография», знакомство со стилями Вог, Модерн, Ваккинг, Крамп (история возникновения данного стиля)

Практика:

(Крамп) Базовые элементы направления

- Swing,
- Chestpop,
- stomp,
- jab,
- arm swing.

Раздел 7. Уличная хореография (40 часов)

Теория: Введение лексики. Разбор что такое «Современная хореография», знакомство со стилями Хип - хоп (история возникновения данного стиля)

Практика:

(Хип-Хоп)

- Twostep (шаг приставка);
- Kickit (поноквоздухв);
- Crisscross (прыжки на крест);
- SpongeBob (прыжки из центра в диагональ);

(Брейк данс) Базовые элементы направления

- toprock,
- downrock,
- power moves,
- freezes.

Раздел 8. Репетиционно – постановочная работа (70 часов)

Практика: Данный блок включает в себя заучивание четырех танцевальных номеров, как итог полученных знаний об танцевальных стилях.

Раздел 9. Индивидуальная работа (26 часов)

Практика: Помощь обучающимся по разным направлениям.

Раздел 10. Телесно ориентированная психотерапия (26 часов)

Теория: Введение в телесно ориентированную психотерапию. Ее основные аспекты, правила.

Практика: Выполнения тестового задания, а также подбор индивидуальных упражнений.

Раздел 11. Акробатика (22 часов)

Теория: Техника безопасности

Практика:

- Кувырки;
- Мост;
- Стойка;
- Перевороты;
- Сойка на голове;
- Кувырок вперед через стойку на руках;

- Переворот боком;
- Кувырок назад;

Раздел 12. Мастер классы (10 часов)

Практика: Получение опыта от других педагогов

Раздел 13. Конкурсы и фестивали (14 часов)

Практика: Подготовка и участие в различных конкурсах, чемпионатах, фестивалях.

Раздел 14. Аттестация учащихся (4 часов)

Теория: Заполнения теста (Приложение №2, 4)

Практика: Показ полученных знаний на открытом занятии

Раздел 15. Партнеринг (30 часов)

Теория: Введение, тест границ тела

Практика: Упражнения направленные на чувствование своего и чужого тела.

Раздел 16. Йога (20 часов)

Теория: Знакомство с направлением, история появления.

Практика: Дыхательные, восстанавливающие гимнастики, растяжка.

«Продвинутый уровень»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теория: Инструктаж по правилам безопасности.

Практика: Повторение лексики по

Раздел 2. Актерское мастерство (14 часов)

Практика:

- Напряжение – расслабление;
- Спагетти;
- Доверься мне;
- Лед/Пламя;
- «Море волнуется раз...»;
- «Что изменилось?»;
- «Передай...».

Раздел 3. Классический танец (20 часов)

Практика:

- Позиции рук и ног
- Battement tendu;
- Demi plie;
- Releve;
- Battement jete;
- Rond de jambe par terre;
- Grandbattementjete;
- Allegro;
- Soute;
- Preparation;
- Balance;

- Pique;
- Passe;
- Pordebras;
- Rond.

Раздел 4. Гимнастика (24 часов)

Практика:

1. Растяжка бицепса (в партере и в партнеринге);
2. Растяжка трицепсов и плеч;
3. Поза ребёнка;
4. Поза собаки мордой вниз (с отведением по переменно ног);
5. Перевернутая растяжка спины (ноги за голову);
6. Поза верблюда;
7. Поза собаки мордой вверх (прогиб в пояснице);
8. Скручивание позвоночника лежа;
9. Поза голубя;
10. Глубокий выпад;
11. Складочка;
12. Наклон к одной ноге, вторая прямой угол;
13. Наклон стоя;
14. Шпагат (П, Л, П);
15. Бабочка;
16. Лягушка;
17. Лягушка с выпрямленной ногой;
18. Раскрытие ног у стены;
19. Корзиночка;
20. Уголовк (П/Л);
21. Березка (ноги прямые/согнутые назад);
22. Ласточка;
23. Кувырки;
24. Растяжка на правую/левую ногу.

Раздел 5. Фитнес и аэробика (30 часов)

Практика:

- Выпады (вперед/назад/бок);
- Бокс (резкие махи вперед/диагональ);
- Приседы (с подниманием ноги и без);
- Планка;
- Боковые скручивания в планке;
- Развороты в планке;
- Степы аэробные;
- Махи ногами;
- Бег;
- Прыжки;
- Отжимания;

- Прыжки с выпадами;

Раздел 6. Современная хореография (28 часов)

Теория: Введение лексики. Разбор что такое «Современная хореография», знакомство со стилями Денсхол, Хаус (история возникновения данного стиля)

Практика:

(Денсхол) OLD SCHOOL; Ragga Dancehall; Ямайский Dancehall

(Хаус) Footwork; Lofting

Раздел 7. Уличная хореография (10 часов)

Теория:

Практика:

Хип-Хоп

1. Bounce – на каждый счет сгибаются колени и перемещать корпус вниз. Для того чтобы отработать это упражнения, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй разгибаются.
2. Обратный «кач» - вверх. В этом случае необходимо в такт музыке выпрямлять колени, делая движение корпусом вверх.
3. Быстрая пульсация – движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета.
 - Reebok
 - ALF
 - Bart Simpson
 - Criss Cross
 - Baby Brown
 - Jerk

Хаусfootwork

- Jack in the box

Раздел 8. Импровизация (12 часов)

Практика:

Упражнения на воображение группой и индивидуально. Использовать наглядные и известные образы. Изобразить кого-то или что-то в танце «Зоопарк», «Сказочный паровозик», «танец для эмоции». Репетиционная работа.

Раздел 9. Репетиционно – постановочная работа (40 часов)

Практика: Данный блок включает в себя заучивание двух танцевальных номеров, как итог полученных знаний об танцевальных стилях.

Раздел 10. Мастер класс (8 часов)

Практика: Получение нового опыта от преходящих педагогов.

Раздел 11. Конкурсы и фестивали (14 часов)

Практика: Подготовка и участие к различным конкурсам и фестивалям.

Раздел 12. Акробатика (12 часов)

Практика:

- Мост;
- Стойка на лопатках;
- Стойка на руках;
- Шпагаты;
- Перекаты в шпагате;
- Группировка;

Раздел 13. Аттестация учащихся (2 часов)

Теория: Заполнения тестового задания (Приложение №5)

Практика: Показ собственно сочинённого номера.

7. Методическое обеспечение:

- специальная методическая литература;
- дидактические материалы;
- наглядные пособия (видео материалы);
- методики психолого-педагогической диагностики

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальная аппаратура: музыкальный центр, диски, флеш - носитель;
- компьютерное оборудование: экран, проектор, ноутбук;
- учебное оборудование: столы, стулья (для теоретических занятий);
- зал для занятий хореографией, оборудованный зеркалами и станками;
- гимнастические кубики, ленты, коврики;
- маты.

Методы отслеживания результатов

- Наблюдения за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий, беседы с родителями об изменении в поведении.
- Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
- Участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход.
- Выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

Оценка эффективности полученных знаний, умений и навыков осуществляется 3 раза в год. Контрольные испытания. Методом оценки эффективности является наблюдение, участие в концертах и результаты конкурсных выступлений. Внутренняя мотивация интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

8. Список литературы

1. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
2. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.-2-е изд - Ростов-на-Дону: Феникс,2006.-75, [2]с.
3. Шереметьевская, Н. Прогулка в ритмах степа. - Москва: Один из лучших, 2010г.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

Приложение №1

Карточка проверки знаний «Стартового уровня»

(первого года обучения)

Промежуточная аттестация

Вопросы.

1. Что такое танец?
2. Как правильно нужно одеваться на тренировку?
3. Какие современные направления ты знаешь?

Практические задания.

1. Покажи несколько базовых элементов в Контемп.
2. Покажи, как правильно нужно стоять у станка
3. Покажи, как правильно нужно разминаться.

Приложение №2
Карточка проверки знаний «Базовый уровень»
(второго года обучения)
Промежуточная аттестация

Вопросы.

1. Какие современные стили ты знаешь?
2. Кратко расскажи историю возникновения некоторых стилей.
3. На разминке, какие части тела обязательно нужно разминать?

Практические задания.

1. Покажи упражнения на растяжку;
2. Покажи свой импровизированный танец;
3. Покажи, как нужно разминать спину.

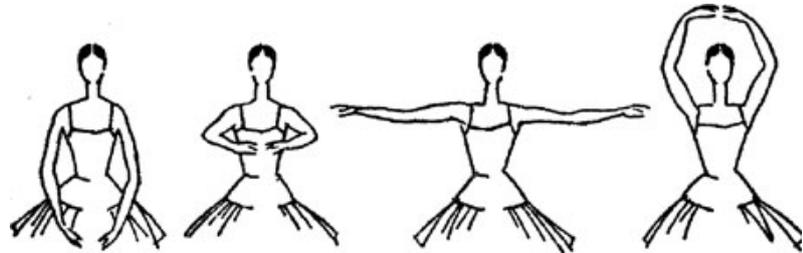
Карточка проверки знаний «Стартового уровня»

Итоговая аттестация

1. Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп

- А) 1
- Б) 3
- В) 6

2. Обведи подготовительную позицию рук



3. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”.

- А) Plie (Плие)
- Б) Battement tendu (Батман тандю)
- В) Arabesques (Арабеск)

4. Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

- А) 2
- Б) 5
- В) 6

5. Вставь слово: при этомне только организует движения танцующих людей, но и обладает значительной эмоциональной силой воздействия, играет огромную роль в создании художественного образа.

- А) Темп
- Б) Ритм
- В) Костюм

6. Сколько диагоналей ты знаешь?

- А) 2
- Б) 4
- В) 3

7. Одним из современных танцев является:

- А) хоровод
- Б) полька
- В) хип-хоп

8. Что является опорой для танцовщика:

- А) обруч
- Б) полка
- В) станок

Карточка проверки знаний «Базовый уровень»

Итоговая аттестация

1. Grand battement (Гранд батман)



2. Экзерсис у опоры или на середине

А) Комплекс упражнений для расслабления.

Б) Комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений.

В) Комплекс танцевальных движений.

3. Сочините сюжет танца

4. Нарисуй костюм к танцу

Карточка проверки знаний «Продвинутый уровень»

Промежуточное тестирование

№1

Найди как можно больше слов связанные с хореографией

к	о	с	т	а	н	о	к	е	п
л	н	ч	м	у	з	ы	к	а	а
о	б	е	р	м	а	ц	у	ш	р
н	а	т	т	а	н	е	ц	у	т
т	л	а	п	о	к	л	о	п	е
у	е	к	п	у	а	н	т	ы	р
б	т	а	н	с	а	м	б	л	ь
г	и	м	н	а	с	т	и	к	а

№2

Найди как можно больше стилей танцев

ф	л	а	м	е	н	к	о	м	с
п	р	а	с	т	к	о	в	о	г
л	к	р	а	м	п	н	е	д	э
а	в	н	г	е	к	т	х	е	л
л	о	к	и	н	г	е	а	р	е
б	р	е	й	к	а	м	у	н	к
в	у	н	е	с	т	п	с	о	т
о	д	у	с	р	е	о	к	в	р
в	а	к	к	и	н	г	д	т	о