

Управление образования администрации Кандалакшского
муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17 апреля 2026 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17 апреля 2026 г. № 51-г
Директор  О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальный ритм (базовый уровень)»
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:
Липаева А.А., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2026

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Танцевальный ритм (базовый уровень)»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм (базовый уровень)» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 №АБ-254/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм (базовый уровень)» художественной направленности составлена на основе:

- образовательной программы «Детская ритмика», автор: Хмурнова Л.Н., Тверь, 2009;
- программы дополнительного образования «Современные танцы», автор: Прядыльщикова Е.М., Москва, ГБОУ «Гимназия № 1584».

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Актуальность программы. Программа «Танцевальный ритм (базовый уровень)» помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени, чему уделяется значительное внимание в процессе обучения.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом к занятиям по хореографии детей, ранее прошедших обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальный ритм (стартовый уровень)», их желанием совершенствовать свои умения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков, формированию художественно-эстетического вкуса, умения использовать движения тела, ритм, жесты и мимику для самовыражения чувств и эмоций, развитию физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Программа «Танцевальный ритм (базовый уровень)» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

Отличительные особенности и новизна программы. Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: «Афро-джаз», «Хип-хоп», так же активным использованием элементов акробатики.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин в целях создания максимально благоприятных условий для раскрытия творческих способностей учащихся: в начале освоения программы осуществляется опора на ритмику и партерную гимнастику, затем – на классический танец, в дальнейшем акцентируется внимание на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте 9-17 лет, ранее успешно освоивших содержание программы «Танцевальный ритм (стартовый уровень)».

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 5 лет обучения, всего – 720 часов: 1-ый год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа, 3-ой год обучения – 144 часа, 4-ой год обучения – 144 часа, 5-ой год обучения – 144 часа.

Режим занятий:

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Продолжительность перерыва, мин	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	2	10	4	144
2	2	2	10	4	144
3	2	2	10	4	144
4	2	2	10	4	144
5	2	2	10	4	144

Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся:

- 1 год обучения – 18 человек;
- 2 год обучения – 15-18 человек;
- 3 год обучения – 12-15 человек;
- 4 год обучения – 10-15 человек;
- 5 год обучения – 10-15 человек.

Условия приема. На первый год обучения зачисляются дети 9-13 лет, возможен дополнительный набор на 2 и 3, 4, 5 год обучения по согласованию с педагогом. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Программа «Танцевальный ритм (базовый уровень)» рассчитана на детей, прошедших обучение по программе «Танцевальный ритм (стартовый уровень)». При наличии свободных мест возможно зачисление на основе входной диагностики.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы – развитие и совершенствование исполнительской культуры, раскрытие творческих способностей обучающихся через системное освоение техник современного танца и совершенствование хореографического мастерства.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать у обучающихся систему знаний в сфере танцевального искусства;
- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца,

- познакомить с различными танцевальными культурами, а именно «Хип-хоп», «Афро-джаз»;
- сформировать навыки ориентации в сценическом пространстве;
- обучить основным передвижениям;
- обучить выполнению хореографической композиции;
- сформировать навыки правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- обучить выполнению экзерсисных упражнений партерной гимнастики;
- обучить выполнению элементов гимнастики и акробатики;

развивающие:

- развить физические данные ребенка, улучшить координацию движений;
- развить музыкально-ритмические навыки, навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке;
- развить навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность;
- развить навыки артистичности, эмоциональности и выразительности;
- развить активность и самостоятельность общения;
- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами;
- развить индивидуальные способности и творческую импровизацию;

воспитательные:

- воспитать ответственность, трудолюбие, терпение;
- воспитать художественно-эстетический вкус;
- создать среду для формирования коммуникативных навыков;
- воспитать чувство коллективизма и взаимоуважения друг к другу.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны:

знать:

- базовую терминологию современного и классического танца (в рамках изученных элементов);
- историю возникновения, особенности и танцевальную культуру направления «Хип-хоп»;
- правила ориентации и основные рисунки передвижения в сценическом пространстве (круг, диагональ, колонна, шеренга);
- правила техники безопасности на занятиях хореографией.

уметь:

- технически правильно выполнять базовые движения и учебные комбинации в стиле «Хип-хоп»;
- координировать движения при перестроениях в пространстве класса и сцены;
- выполнять простейшие элементы классического экзерсиса на середине зала (*demi-plié, battement tendu, relevé*);
- точно повторять за педагогом пластические элементы современной хореографии.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны:

знать:

- специальную терминологию направлений «Афро-джаз» и «Модерн-танец» (в рамках изученной программы);
- историю, музыкально-ритмические особенности и культуру направления «Афро-джаз»;
- принципы усложненных пространственных перестроений и сценического взаимодействия в ансамбле.

уметь:

- точно воспроизводить сложные координационные комбинации и упражнения в стиле «Афро-джаз» (изоляция, полиритмия, кроссы);
- определять на слух жанр, темп, метр и характер музыкального произведения, отражая их в движении;
- передавать в пластике заданный музыкально-игровой образ;
- делать первые шаги в импровизации: выполнять простейшие творческие задания на свободное пластическое самовыражение по заданной теме;
- демонстрировать устойчивые навыки синхронного исполнения движений в группе.

Обучающиеся по окончании 3 года обучения должны:

знать:

- правила распределения сценического пространства в сложных многофигурных перестроениях (каноны, контрапункты, смена планов);
- анатомо-физиологические основы и последовательность выполнения комплекса партерной гимнастики;
- технику безопасного выполнения, фазы и точки опоры базовых акробатических элементов (кувырки, колеса, стойки, перекаты — здесь можно вписать ваши конкретные элементы);
- композиционные принципы построения танцевальных комбинаций кросса (шаги, батманы, прыжки, вращения) и логику их связующих элементов;

- теоретические основы, композиционные приемы и методы танцевальной импровизации на заданную тему;
- композиционный рисунок, драматургию, художественно-образное содержание и хореографический текст текущего репертуара.

уметь:

- технически точно и качественно выполнять усложненный комплекс упражнений партерной гимнастики, контролируя мышечный тонус;
- координировано и технически верно исполнять программные акробатические элементы как изолированно, так и внутри хореографических связок;
- уверенно координировать тело при перемещении в пространстве (в кроссах), сочетая различные уровни (parterre и стоя), прыжки и вращения без потери темпоритма;
- свободно импровизировать в рамках заданной темы или музыкального материала, используя накопленный лексический запас и приемы композиции;
- безошибочно воспроизводить хореографический текст и рисунок постановочной работы, быстро перестраиваясь при изменении сценических условий;
- демонстрировать высокое качество ансамблевого исполнения, артистизм, эмоциональную выразительность и осознанную сценическую подачу.

Обучающиеся по окончании 4 года обучения должны

знать:

- правила предупреждения травматизма и основы самоконтроля физической нагрузки во время интенсивного тренажа;
- анатомо-физиологические закономерности и биомеханику выполнения упражнений на развитие выворотности, гибкости позвоночника, эластичности связок и балетного шага;
- стилевые особенности, терминологию и технику выполнения усложненных упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern» (contraction, release, tilt, спирали);
- специфику распределения центра тяжести и координации при выполнении скоростных прыжков и многоповоротных вращений в эстрадно-джазовом исполнении;
- законы полифонического построения рисунка, когда разные группы параллельно выполняют разные пространственные и лексические задачи;

- принципы композиционного развития и структурирования импровизационного материала, методы работы с контрастом и нюансировкой;
- режиссерский замысел, законы драматургии (экспозиция, завязка, кульминация, развязка) и художественно-образную концепцию репертуара.

уметь:

- осознанно и технически чисто выполнять усложненные комплексы на выворотность, гибкость и балетный шаг, самостоятельно контролируя мышечный тонус и дозируя нагрузку;
- интегрировать (вплетать) программные акробатические элементы в динамические хореографические связки, выполняя их непрерывно, мягко (в партер) и без видимых подготовительных усилий;
- технически точно исполнять тренаж в стиле «Jazz-Modern», удерживая баланс в усложненных позах (tilt, спирали) и четко координируя изоляцию, contraction и release;
- адаптироваться к усложненным траекториям перемещения в пространстве (кроссы на высокой скорости), сохраняя синхронность и геометрию рисунка при полифоническом (многогрупповом) построении;
- грамотно выполнять прыжки и комбинации вращений в эстрадно-джазовой манере, сочетая их в едином потоке движений с четкой фиксацией точек и мягким приземлением;
- создавать развернутые, композиционно завершенные пластические этюды (имеющие завязку, кульминацию и развязку), демонстрируя собственный лексический выбор и индивидуальный стиль;
- безошибочно исполнять хореографический текст повышенной координационной сложности, точно удерживая рисунок танца в условиях быстрой смены темпоритма;
- демонстрировать высокую культуру ансамблевого исполнения, глубокое осмысление сценического образа, артистизм и тонкую нюансировку характера и манеры конкретного хореографического произведения.

Обучающиеся по окончании 5 года обучения должны

знать:

- правила сохранения здоровья, принципы оказания первой самопомощи при мышечном перенапряжении и технику безопасности на сценических площадках разного типа;
- методику и принципы самостоятельного составления комплекса упражнений для эффективного разогрева опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных особенностей физиологии;

- композиционные законы, терминологию и технику исполнения сложных комбинированных связок в стиле «Jazz-Modern», основанных на быстрой смене уровней (parterre / стоя) и ракурсов;
- законы архитектоники сценического пространства, принципы синхронизации движений в масштабных хореографических полотнах и технику многомерного перемещения (взаимодействие малых и больших групп);
- законы механики, распределения веса и координации рук при исполнении сложных форм вращений (продвижение по кругу и диагонали, вращения «с точки», с шаговыми переходами и сменой осей);
- концепцию, базовые принципы и анатомические основы техники Release (использование силы тяжести, инерции, дыхания, чередование напряжения и расслабления);
- правила и технические основы партнеринга (законы передачи веса, баланс, противовес, точки контакта, основы безопасной поддержки и дуэтного взаимодействия);
- теоретические основы стретчинга, виды растяжки (динамическая, статическая) и их влияние на эластичность мышечно-связочного аппарата;
- специфику, правила и различия исполнительской культуры на разных этапах творческого процесса: в репетиционной (работа над ошибками), реставрационной (восстановление репертуара) и концертной деятельности.

уметь:

- самостоятельно и грамотно выстраивать индивидуальный комплекс разогрева (на основе стретчинга и суставной гимнастики), подготавливая тело к специфике предстоящей нагрузки;
- исполнять сложные, скоростные комбинации в стиле «Jazz-Modern», демонстрируя безупречный баланс при резкой смене ракурсов, уровней (с пола наверх) и динамических акцентов;
- свободно маневрировать в макространстве сцены, безошибочно удерживая архитектуру танца и мгновенно адаптируясь к смене планов и действиям других групп исполнителей;
- стабильно и технически правильно выполнять серии усложненных вращений («с точки», с шаговыми переходами, акцентированной работой рук) с удержанием оси движения и четкой фиксацией взгляда;
- органично работать в технике Release, управляя весом собственного тела, используя инерцию, силу тяжести и правильное дыхание для мягкого, беспрепятственного перетекания из одного движения в другое;

- безопасно и чутко взаимодействовать в дуэте или малой группе, точно распределяя вес, дозируя усилие при передаче баланса и технически верно выполняя базовые поддержки;
- исполнять программные акробатические элементы на любом напольном покрытии в усложненных, потоковых связках, сохраняя непрерывность танцевального повествования;
- самостоятельно генерировать оригинальный хореографический текст, комбинируя изученные лексические модули и используя композиционные технологии;
- создавать законченные малые хореографические формы (сольные вариации, дуэты, миниатюры) с четкой драматургической структурой;
- мобилизовать исполнительские навыки на всех этапах сценического процесса: продуктивно работать на репетициях, точно воспроизводить текст при реставрации номеров и демонстрировать высокую концертную культуру перед зрителем.

Личностные результаты:

- сформированность ценностных установок в области танцевального искусства;
- владение навыками самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- проявление стремления к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- способность к выявлению ошибок при выполнении учебных заданий, отбору способов их исправления;
- способность к анализу и объективной оценке результатов собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- владение навыками управления эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

		Всего	Теория	Практика	контроля
1	Ритмы танца				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.4	Партер (техника низкого полета)	20	1	19	Наблюдение
1.5	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.6	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	Импровизация				
1.7	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.1	Изучение техники движений танца «Хип-хоп»	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	Всего по программе	144	16	128	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Ритмы танца

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет. Многообразный образно-художественный мир танца. Классический, народный поклон. Значение здорового образа жизни для ребёнка. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Танцевальная игра «Вальс дружбы».

Тема 1.2. Экзерсис на середине зала

Теория (6 часов). Партерная гимнастика на полу. Правила выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Гимнастический мостик.

Практика (28 часов). Усложненные упражнения партерной гимнастики на середине зала. Экзерсисные упражнения партерной гимнастики на полу:

- вытягивание и сокращение стоп (на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепление всех групп мышц ног, приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы);
- наклоны корпуса вперёд;

- наклоны вправо, влево и вперед;
- махи правой и левой ногой;
- медленное поднятие и опускание ног на 90°;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине;
- Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе;
- Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releasé).

Тема 1.3. Комплексы изоляций

Практика (6 часов). Упражнения:

Голова: sundari-квадрат и sundari круг

Плечи: разно ритмические комбинации.

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Тема 1.4. Партер (техника низкого полета)

Теория (1 час). Технику исполнения contraction и releasé.

Практика (19 часов). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и releasé:

- спирали;
- виды поворотов на полу;
- построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 1.5. Элементы гимнастики и акробатики

Теория (3 часа). Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера

Понятие «стрейч». Правила выполнения силовых упражнений.

Практика (7 часов). Упражнения:

- перевороты (вперед/назад с двух ног);
- поворот в передней затяжке;
- боковое равновесие;
- задняя затяжка;
- кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки;
- подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.

Тема 1.6. Кросс

Практика (10). Комбинации прыжков:

- комбинации прыжков;
- вращение как способ перемещения в пространстве;
- вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°;
- комбинации шагов, соединенных с вращениями.

Раздел 2. Импровизация

Тема 2.1. Этюды

Теория (3 часа). Изучение техника параллель и оппозиция. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе,
- центр веса тела в поддержке.

Практика (27 часов). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы);
- танец от разных частей тела;
- «Поток» (связь движений);
- «Пространство за спиной»;
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»;
- «Порядок входа в танец и его продолжительность».

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Танцевальные этюды.

Тема 2.2. Изучение техники движений танца «Хип-хоп»

Теория (2 часа). Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

Практика (28). Комбинации шагов.

Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:

- Sart simpson;
- running man;
- kick step;
- cabbage patch;
- root top;
- прер.

Тема 2.2. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Открытое занятие.

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмы танца				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Упражнения для позвоночника	4	-	4	

1.4	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.5	Партер (техника низкого полета)	16	1	15	Наблюдение
1.6	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.7	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	Импровизация				
2.1	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз»	30	2	28	Контрольные упражнения
2.3	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	Всего по программе	144	16	128	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Ритмы танца

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на середине зала.

Тема 1.2. Экзерсис на середине зала

Теория (6 часов). Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (28 часов). Упражнения:

- Plie в сочетании с различными движениями
- Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями
- Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями

Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Тема 1.3. Упражнения для позвоночника

Практика (4 часа). Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

Тема 1.4. Комплексы изоляций

Практика (6 часов). Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.

Тема 1.5. Партер (техника низкого полета)

Теория (1 час). Виды поворотов на полу.

Практика (15 часов). Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере. Элементы гимнастики и акробатики.

Тема 1.6. Элементы гимнастики и аэробики

Теория (3 часа). Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.

Практика (7 часов). Отработка гимнастических элементов. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.

Тема 1.7. Кросс

Практика (10 часов). Использование всего пространства класса. Упражнения:

- Шаги с координацией 3-4х центров.
- Шаги с использованием contraction и release
- Смена направлений в комбинации шагов
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

Раздел 2. Импровизация

Тема 2.1. Этюды

Теория (3 часа). Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).

Практика (27 часов). Контактная импровизация:

- композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- этюд «Сдвиг»;
- «Не делать старое»;
- «Перфоманс».

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Танцевальные этюды.

Тема 2.2. Изучение техники движений танца «Афро-джаз»

Теория (2 часа). Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).

Практика (28 часов). Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 2.3. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Открытое занятие.

Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмы танца				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Упражнения для позвоночника	4	-	4	
1.4	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.5	Партер (техника низкого полета)	16	1	15	Наблюдение
1.6	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.7	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	Импровизация				
2.1	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.2	Комбинация и импровизация	30	2	28	Контрольные упражнения
2.3	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	Всего по программе	144	16	128	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Ритмы танца

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Комбинации в парах.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на середине зала.

Тема 1.2. Экзерсис на середине зала

Теория (6 часов). Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (28 часов). Упражнения:

- Plie в сочетании с различными движениями
- Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями

- Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Танцевальная «связка» движений. На каждом учебном занятии в разминке используются различные танцевальные соединения («связки») движений.

Тема 1.3. Упражнения для позвоночника

Практика (4 часа). Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве. «Связки» движений на развитие пластики тела: «Падающие шаги»: выполняется шаг в сторону правой ногой, при этом туловище остаётся на месте. Затем туловище «волной» в этом направлении «догоняет» ногу. Получается движение, как будто мы падаем на ногу. Можно выполнять в любых направлениях (вправо, влево, вперёд, назад, диагональ); «Пантера»: движения, имитирующие движения кошек (походка, прыжки, телодвижения и т.д.);

Тема 1.4. Комплексы изоляций

Практика (6 часов). Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.

Тема 1.5. Партер (техника низкого полета)

Теория (1 час). Виды поворотов на полу.

Практика (15 часов). Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере. Элементы гимнастики и акробатики.

Тема 1.6. Элементы гимнастики и аэробики

Теория (3 часа). Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.

Практика (7 часов). Отработка гимнастических элементов. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.

Тема 1.7. Кросс

Практика (10 часов). Использование всего пространства класса.

Упражнения:

- шаги с координацией 3-4х центров;
- шаги с использованием contraction и release;
- смена направлений в комбинации шагов;
- соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Раздел 2. Импровизация

Тема 2.1. Этюды

Теория (3 часа). Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).

Практика (27 часов). Контактная импровизация:

- композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- этюд «Сдвиг»;
- «Не делать старое»;
- «Перфоманс».

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Танцевальные этюды.

Тема 2.2. Комбинация и импровизация

Теория (2 часа). Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.

Практика (28 часов). Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.

Тема 2.3. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Открытое занятие.

Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмико-танцевальный комплекс				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обсуждение
1.2.	Партерная гимнастика (parterre)	24	4	20	Контрольные упражнения
	Итого	26	5	21	
2.	Танец – движение				
2.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.2.	Экзерсис на середине зала	20	4	16	Контрольные упражнения
2.3.	Кросс. Перемещение в пространстве	10	2	8	Контрольные упражнения
2.4.	Прыжки	6	1	5	Контрольные упражнения
2.5.	Вращения	8	2	6	Контрольные упражнения
2.6.	Комбинация и импровизация	6	-	6	Контрольное задание
	Итого	52	10	42	
3.	Танцевально-художественное творчество				

3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	62	4	58	Наблюдение, концерт
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Творческая программа
	Итого	66	6	60	
	Всего по программе	144	21	123	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в программу 4 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе.

Практика (1 час.). Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных на третьем году обучения.

Тема 1.2. Партерная гимнастика (parterre)

Теория (4 часа). Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений.

Практика (20 часов). Выполнение комбинаций упражнений:

- для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности;
- для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника;
- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.

Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат»; выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).

Раздел 2. Танец – движение

Тема 2.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Беседа на тему «Формирование и развитие контемпорариджаз-танца (contemporaryjazz-dance)».

Практика (1 час). Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных на пятом году обучения.

Тема 2.2. Экзерсис на середине зала

Теория (4 часа). Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»:

- комбинации для разогрева стоп и коленных суставов;
- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battementtendus в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battementtendusjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Ronddejambeparterreandehorsetandedans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

Практика (16 часов). Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».

Тема 2.3. Кросс. Перемещение в пространстве

Теория (2 часа). Правила выполнения танцевальных комбинаций на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве.

Практика (8 часов). Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.

Тема 2.4. Прыжки

Теория (1 час). Правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении.

Практика (5 часов). Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.

Тема 2.5. Вращения

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций вращений в эстрадно-джазовом исполнении.

Практика (6 часов). Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).

Тема 2.6. Комбинация и импровизация

Практика (6 часа). Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.

Раздел 3. Танцевально-художественное творчество

Тема 3.1. Вводное занятие

Теория (2 часа). Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.

Тема 3.2. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)

Теория (4 часа). Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.

Практика (58 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

- создание сценического образа;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные комбинации;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах;
- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой исполнения;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения;
- рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.

Тема 3.3. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Творческая программа.

Учебный план пятого обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмико-танцевальный комплекс				
1.1.	Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)	8	2	6	Контрольные упражнения
1.2.	Партерная гимнастика (parterre)	8	2	6	Контрольные упражнения
	Итого	16	4	12	
2.	Танец – движение				
2.1.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Контрольные упражнения
2.2.	Кросс	8	2	6	Контрольные

					упражнения
2.3.	Вращения	6	2	4	Контрольные упражнения
2.4.	Основы партерной техники Release	12	2	10	Наблюдение, творческие задания
2.5.	Основы партнеринга	12	2	10	Опрос, обсуждение; наблюдение; творческие задания
	Итого	54	10	44	
3.	Танцевально-художественное творчество				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Стретчинг и акробатика	30	4	26	Творческие задания, наблюдение
3.3.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	40	4	36	Контрольные комбинации
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	Творческая программа
	Итого	74	10	64	
	Всего по программе	144	24	120	

Содержание учебного плана пятого года обучения

Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

Тема 1.1. Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)

Теория (2 часа). Вводное занятие. ТБ. Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата. Опрос.

Практика (6 часов). Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата:

- шейный отдел позвоночника;
- плечевого и поясного суставов;
- стопы, голени;
- тазобедренного сустава, мышц бедра;
- позвоночных отделов (грудной, поясничный).

Тема 1.2. Партерная гимнастика (parterre)

Теория (2 часа). Правила техники выполнения упражнений.

Практика (6 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

- для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- для развития подвижности позвоночника;
- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на укрепление мышц спины;
- для развития тазобедренного сустава;
- для развития эластичности мышц бедра;
- для развития выворотности;
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.

Раздел 2. Танец – движение

Тема 2.1. Экзерсис на середине зала

Теория (2 часа). Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».

Практика (14 часов). Техника выполнения танцевальных комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»:

- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies;
- комбинация Battementstendus;
- комбинация Battementstendusjetes;
- комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой;
- комбинация Grandbattermentsjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

Тема 2.2. Кросс

Теория (2 часа). Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве.

Практика (6 часов). Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения, комбинации удалённого характера.

Тема 2.3. Вращения

Теория (2 часа). Правила выполнения комбинаций вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами).

Практика (4 часа). Изучение и выполнение комбинаций вращений: «удалённый характер», «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами.

Тема 2.4. Основы партерной техники Release

Теория (2 часа). Основы техники Release. Понятия «дышим воздух», «отпустить свое тело», «скелетная система», «минимум» - «максимум», «подъём наверх», «мой импульс», «подхват инерции», «поиск баланса», «экономное движение». Значение системы дыхания в хореографии, «двигаюсь – значит - дышу».

Практика (10 часов). Выполнение упражнений:

- «отпустить свое тело»;
- «дышим воздух»;
- «подъём наверх»;

- «импульс»;
- «водоросли»;
- «вертушка»;
- «сплошной переворот в пол»;
- «минимум» - «максимум»;
- «подхват инерции»;
- «поиск баланса»;
- «экономное движение».

Тема 2.5. Основы партнеринга

Теория (2 часа). Основные принципы разогрева индивидуального, разогрева партнёра. Основные моменты взаимодействия. Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания.

Практика (10 часов). Выполнение упражнений: индивидуальный разогрев, разогрев партнёра. Основные моменты взаимодействия (визуальный контакт, упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве); работа на контакт (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса); поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе). Комбинации в парах. Творческие задания.

Раздел 3. Танцевально-художественное творчество

Тема 3.1. Вводное занятие

Теория (2 часа). Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.

Тема 3.2. Стретчинг и акробатика

Теория (4 часа). Терминология предмета. Информационный обзор специальной литературы по курсу. Инструктаж по ТБ (акробатика).

Практика (26 часов). Развитие гибкости тела. Растяжка. Ритмические гимнастические упражнения, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений танца, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации. Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы. Техническая подготовка: акробатические элементы.

Тема 3.3. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)

Теория (4 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции.

Практика (36 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

- создание сценического образа;
- работа над музыкальностью;
- выразительность и эмоциональность исполнения;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные комбинации;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах;
- отработка элементов;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой исполнения;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке;
- концертная деятельность.

Тема 3.4. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Творческая программа.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое оснащение программы. Для реализации программы необходимы:

- оборудованный танцевальный зал;
- фитбольные мячи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- фортепиано;
- ноутбук;
- эскизы, схемы, картинки, фотоматериалы в качестве наглядности;
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации;
- комплект звукового оборудования;
- носители музыкальной информации.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в концертах с танцевальными номерами, выступление перед родителями (открытые занятия).

Педагогическая диагностика результатов обучения

Мониторинг образовательного процесса. Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий. Контроль осуществляется по трем этапам:

Вид контроля	Период проведения	Содержание
Первичный (стартовый) контроль	Сентябрь	Практические упражнения, направленные на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
Промежуточный контроль	После изучения каждого раздела	Контрольные занятия, направленные на определение степени освоения образовательной программы. Итоги контроля позволяют скорректировать степень сложности содержания программы с учетом индивидуальных особенностей детей, оценить динамику развития танцевальных навыков, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень.
	По итогам первого и последующих годов обучения	Открытое занятие. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.
Итоговый контроль	Май (пятый год обучения)	Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения по программе.

Личная карточка развития обучающегося

Показатель	Характеристика	Фамилия, имя обучающегося		
		сентябрь	декабрь	май
Теоретические аспекты	Основные требования, предъявляемые к занятиям ритмикой			
	Методические правила исполнения программных движений и упражнений			
	Основные программные рисунки и перемещения			
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами			

	выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.			
Эмоциональность	Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).			
Гибкость, пластичность	Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).			
Координация, ловкость движений	Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.			
Творческие способности	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».			
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).			
Память	Способность запоминать музыку и движения.			

Уровень владения: Н-низкий, С-средний, В-высокий

Способы определения результативности:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления.

Примерные варианты заданий

- **Диагностика уровня владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя** (опрос, тестирование). Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Тестирование. Выбери правильный ответ:	
Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто	А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов; Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу; В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие; Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.
Быть готовым к выступлению, это:	А) знать наизусть и без ошибок свою партию; Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть; В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет); Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере; Д) сделать причёску, которая тебе нравится; Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.
Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто	А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания; Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала; В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон; Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами; Д) может перекусить во время выступления, если проголодался; Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.
Продолжи правила поведения:	Вставать с места до окончания номера... За выступление артистов благодарят... Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ... Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления.... Вставать с места до конца представления ... На концерт приходить...

– **Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия** (контрольные упражнения):

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Обучающийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:
 - прыжки через скакалку;
 - отжимания от пола или от скамейки;
 - поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями.
5. Тест на равновесие. Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать устойчивость.

Методическое обеспечение программы

Принципы построения образовательной деятельности:

- Принцип интеграции различных жанров танцевального искусства, синкретичности различных видов искусств (хореографии, литературы, истории).
- Принцип концентричности, т.е. возвращение к ранее изученному материалу с его последующим расширением и усложнением.
- Принцип непрерывности предполагает правильное чередование напряжений и спадов в работе, равномерность ее во времени, ее насыщенность в течении учебного года позволяет определить системность в работе.
- Принцип доступности, т.е. для каждого возраста материал подбирается в соответствии с особенностями психолого-эмоционального развития именно этого возраста.

- Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку, когда требование результата должно исходить из предварительной оценки его возможностей.
- Принцип преемственности предполагает создание и развитие традиций, помогающих сформировать сплоченный коллектив.
- Принцип наглядности, когда каждое новое движение предварительно показывает и объясняет педагог.
- Принцип осознанности – усвоение материала должно быть не механическим, а, прежде всего, осмысленным.
- Принцип сотрудничества между педагогом и детьми, между детьми разных возрастных групп.
- Принцип развивающего обучения, который ориентирует учащихся на зону ближайшего развития.
- Принцип дидактики – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

Педагогические технологии реализации программы и обоснование их применения:

№ п/п	Педагогическая технология	Обоснование педагогической технологии
1.	Технология личностно-ориентированного обучения	Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. Содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения осуществляется на занятиях по отношению к каждому члену коллектива отдельно.
2.	Технология сотрудничества	Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.
3.	Технология коллективного взаимообучения	Используется как «организованный диалог» или «работа в парах сменного состава» на каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик»). Например, в «контактной импровизации», где наличие партнёра просто необходимо, поскольку вся суть заключена в умении импровизировать, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими

		партнёрами.
4.	Технология проблемного обучения	Обучающиеся получают новые знания и осваивают новые навыки, компетенции при решении теоретических и практических задач в создающихся для этого проблемных ситуациях (осознание общей проблемной ситуации; её анализ и формулировка конкретной проблемы; решение и проверка правильности принятого решения).
5.	Информационно-коммуникативная технология	Ключевые преимущества применения по программе: – создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования; – возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы; – создание условий для творческой импровизации, самовыражения обучающихся; – хореографическое творчество распространяется в широкие массы.
6.	Здоровье сберегающая технология	Применение психолого-педагогических приёмов, методов и средств обучения, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

- метод сенсорного восприятия – просмотры видео, прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод – рассказ нового материала, анализ, инструктаж, беседа о выпускниках и т. д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод – видео-иллюстрация, личный показ педагогом, видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- практический метод – упражнение, игра, творческая импровизация, ритмопластика, танцевальные комбинации, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, конкурс внутри группы, создание ситуации успеха.

Учебный материал на занятиях распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям». Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления

трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

Формы организации занятий: теоретические и практические занятия. Программа предусматривает групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные формы работы с обучающимися.

Основными видами деятельности на занятиях являются репродуктивная и творческая деятельность. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, мы сформулировали следующую цель воспитательной работы в ДЮЦ «Ровесник»: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Данная цель ориентирует педагогов, в первую очередь, на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка.

Для реализации поставленных целей воспитания обучающихся необходимо будет решить следующие **основные задачи**:

- реализовать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися;
- реализовать потенциал детского объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное их участие в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- формировать позитивный уклад жизни учреждения, положительный имидж и престиж;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- формировать достойного гражданина и патриота России (воспитание у обучающихся чувства патриотизма, развитие и углубление знаний об истории и культуре России и родного края, становление многогранного развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях, развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов);
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать духовно-нравственные качества личности, делающие её способной противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

Примерный план воспитательной работы:

№	Название мероприятия	Дата
---	----------------------	------

1.	Танцевально-игровая викторина «Язык дорожных знаков». Изучение сигналов светофора и знаков через пластическое моделирование (замирание по сигналу, смена темпа движения, перестроения в пространстве).	Август-сентябрь
2.	Профилактические беседы по темам «Схема дорожной безопасности», «Пожарная безопасность», «Антитеррористическая безопасность», «Безопасность дома, на улице, общественных местах».	Сентябрь
3.	Танцевальный квест «Перекресток стилей». Путешествие по станциям, где на каждой «улице» дети выполняют ритмические и координационные задания.	Октябрь
4.	Танцевальный батл дружбы «Язык танца понятен всем». Встреча, направленная на сплочение коллектива, развитие толерантности и взаимоуважения через культуру уличных танцев и сотворчество.	Ноябрь-апрель
5.	Танцевально-спортивная эстафета «Дыши свободно!». Просмотр фильма, беседа о вреде курения для дыхательной системы танцора, выносливости и силы мышц. Эстафеты на развитие дыхания (международный день отказа от курения «Мы против курения!»)	Ноябрь
6.	Участие в акции «Танцуй ради жизни, Кандалакша» (всероссийская акция «Свеча памяти»)	Декабрь
7.	Танцевальный марафон «ЗОЖ в ритме танца». Популяризация здорового образа жизни через хореографические нагрузки. Создание «Танцевальной книги рекордов» (самая долгая планка, самый высокий прыжок).	Декабрь
8.	Съемка видеоролика «Танцуй в реале». Создание короткого танцевального VK-клипа или Reels, призывающего проводить больше времени в движении и творчестве, а не в гаджетах (международный день безопасного Интернета)	Февраль
9.	Хореографический флешмоб «Энергия жизни». Постановка и исполнение динамичного флешмоба, демонстрирующего силу, красоту и здоровье свободного от вредных привычек тела (межведомственная профилактическая акция «Детство без табака»)	Март
10.	Творческий фото/видеопроект «Танцуем вместе с папой». Запись коротких семейных видеороликов, где дети разучивают простые современные движения вместе со своими отцами (межведомственная профилактическая акция «ПАПин Апрель»)	Апрель
11.	Игровые пятиминутки «Инструктаж перед отдыхом». Квесты, загадки и пластические игры перед каникулами, закрепляющие правила безопасного поведения на улицах, у водоемов и на природе.	Октябрь, декабрь, февраль, март, май (перед

Список литературы для педагога:

1. Браиловская, Л.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы / О.В. Володина, Р.В. Цыганкова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021.
2. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2 / И.Э. Бриске – Челябинск. 2022.
3. Жуков, Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др. под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2019.
4. Калинина, О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. / О. Н. Калинина Часть I и II, – Харьков, 2013.
5. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
6. Нечаев, М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие М.П. Нечаев – Москва: ЦГЛ, 2016.
7. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная – Москва: центр Владос, 2023.
8. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2021.
9. Шарова, Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова– Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2021.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Воронина, Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Н.В. Воронина, М.А. Михайлова – Ярославль: Академия развития, 2020
2. Руднева, С., Музыкальное движение / С. Руднева, Фиш Э. – Санкт-Петербург, 2020.
3. Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем / Г.П. Федорова – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2022.

Приложение 1

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм (базовый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная игра «Вальс дружбы».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Партерная гимнастика на полу.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения упражнений партерной гимнастики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Гимнастический мостик.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Усложненные упражнения партерной гимнастики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: вытягивание и сокращение стоп.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: наклоны корпуса вперед, вправо, влево.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: наклоны корпуса вперед, вправо, влево.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Медленное поднятие и опускание ног на 90гр.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu в сочетании со спиралями в корпусе	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu в сочетании со спиралями в корпусе	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: titl (угол), с добавлением рук, торса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: titl (угол), с добавлением рук, торса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: голова: sundari-квадрат и sundari круг .	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
19.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: плечи: разно ритмические комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Теория, практика	2	Партер (техника низкого полета). Техника исполнения contraction и reliase. Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
22.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера Понятие «стрейч».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Правила выполнения силовых упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: перевороты (вперед/назад с двух ног); поворот в передней затяжке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: боковое равновесие; задняя затяжка.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: боковое равновесие; задняя затяжка.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

38.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Комбинации прыжков.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Вращение как способ перемещения в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Кросс. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Кросс. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
44.	Февраль			Практика	2	Кросс. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Изучение техника параллель и оппозиция.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
47.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы); танец от разных частей тела.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Поток» (связь движений)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Поток» (связь движений)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Пространство за спиной».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Пространство за спиной».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
54.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Танцор,	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

						обычный человек, нет некрасивых движений».	каб. №14	
55.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Порядок входа в танец и его продолжительность».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
56.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Порядок входа в танец и его продолжительность».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
57.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп» Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис). Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: Sart simpson; running man; kick step; cabbage patch; root top; prep.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
63.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: running man.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: running man.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Теория	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: kick step.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: kick step.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: cabbage patch.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

70.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: root top.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп» Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: prep.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник»	Открытое занятие

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм (базовый уровень)», год обучения – 2, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Общеразвивающие упражнения на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями; Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса; Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями; Battement fondu в сочетаниях с движениями; Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

23.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Кросс. Использование всего пространства класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с координацией 3-4х центров.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: смена направлений в комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

41.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

						Танцевальные этюды.		
58.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
63.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Теория	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма,	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

						пелвис).		
68.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
70.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Открытое занятие

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм (базовый уровень)», год обучения – 3, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Комбинации в парах. Общеразвивающие упражнения на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Танцевальная «связка» движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Танцевальная «связка» движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника «Связки» движений на развитие пластики тела: «Падающие шаги», «Пантера».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос

26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Кросс. Использование всего пространства класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с координацией 3-4х центров.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с использованием contraction и release	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Смена направлений в комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос

						«Поток» (связь движений).		
44.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

[illegible]

						упражнений.		
70.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Открытое занятие

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм (базовый уровень)», год обучения – 4, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос, обсуждение
2.	Сентябрь			Теория	2	Основы партерной гимнастики (parterre) Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос, обсуждение
3.	Сентябрь			Теория	2	Правила выполнения акробатических упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос, обсуждение
4.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
5.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
6.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
8.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
9.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

11.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
12.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
14.	Октябрь			Теория Практика	2	Беседа на тему «Формирование и развитие контемпорариджаз-танца (contemporaryjazz-dance)». Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных на пятом году обучения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
15.	Октябрь			Теория	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
16.	Октябрь			Теория	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
17.	Октябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
18.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
20.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
21.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
23.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
24.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Теория	2	Кросс. Перемещение в пространстве. Правила выполнения танцевальных комбинаций на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

						шаги, батманы, прыжки, вращения.		
27.	Декабрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
28.	Декабрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
29.	Декабрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
30.	Декабрь			Теория Практика	2	Прыжки. Правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении. Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
31.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
32.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
33.	Декабрь			Теория	2	Вращения. Правила техники выполнения комбинаций вращений в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
34.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
35.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
36.	Январь			Практика	2	Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
37.	Январь			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
38.	Январь			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

39.	Январь			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
40.	Январь			Теория	2	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
41.	Январь			Теория	2	Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
42.	Февраль			Теория	2	Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
43.	Февраль			Практика	2	Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
44.	Февраль			Практика	2	Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
47.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
51.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

54.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах., шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
56.	Март			Практика	2	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
57.	Март			Практика	2	Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Практика	2	Работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
63.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Практика	2	Выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение, концерт
70.	Май			Практика	2	Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение, концерт
71.	Май			Практика	2	Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение, концерт
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие. Творческая программа	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Творческая программа

Календарный учебный график

Объединения «Танцевальный ритм (базовый уровень)», год обучения – 5, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория	2	Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела). Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата. Выполнение комбинаций: стопа, голень.		Обсуждение, наблюдение
2.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: тазобедренного сустава, мышц бедра.		
3.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: плечевого и поясного суставов.		
4.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: позвоночных отделов.		Контрольные упражнения
5.				Теория	2	Партерная гимнастика (parterre). Правила техники выполнения комбинаций упражнений. Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава.		Опрос, обсуждение
6.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития эластичности мышц бедра, для развития выворотности, на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.		
7.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, развития позвоночника.		
8.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.		Контрольные упражнения
9.				Теория	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного		Обсуждение

						аппарата в стиле «Jazz-Modern».		
10.				Практика	2	Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Комбинации для головы и шейных позвонков.		
11.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Demi-plies.		
12.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendus.		
13.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendusjetes.		
14.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Rond de jam beparterre andehorsetande с растяжкой.		Наблюдение
15.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении.		
16.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинации упражнений для позвоночника.		Контрольные упражнения
17.				Теория	2	Кросс. Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве. Выполнение комбинаций: шаги, батманы.		Опрос, обсуждение, наблюдение
18.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения.		
19.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве:		

						прыжки.		
20.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: комбинации удалённого характера.		Контрольные упражнения
21.				Теория	2	Вращения. Правила выполнения комбинаций вращений. Выполнение: «удалённый характер».		Обсуждение
22.				Практика	2	Выполнение вращений: «с точки», С применением рук.		Контрольные упражнения
23.				Практика	2	Выполнение вращений: с шаговыми переходами.		Контрольные упражнения
24.				Теория	2	Основы партерной техники Release. Значение техники Release и Bodyawareness в подготовке танцоров современного танца, артистов балета. Структура человеческого тела. Различные системы тела, их функции и роль в движении. Изучение основ техники Release. Основные понятия.		Опрос, обсуждение, наблюдение
25.				Практика	2	Выполнение упражнений: «отпустить свое тело», «подъём наверх», «дышим воздух».		
26.				Практика	2	Выполнение упражнений: «импульс», «водоросли», «вертушка»		
27.				Практика	2	Выполнение упражнений: «подхват энергии», «баланс», «поиск баланса».		
28.				Практика	2	Выполнение упражнений: «минимум-максимум».		
29.				Практика	2	Выполнение упражнений: «экономное движение».		
30.				Теория	2	Основы партнеринга. Основные принципы разогрева. Основные моменты взаимодействия. Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания.		Опрос, обсуждение, наблюдение
31.				Практика	2	Выполнение упражнений: индивидуальный разогрев, разогрев партнёра. Основные моменты взаимодействия: визуальный контакт.		

32.				Практика	2	Выполнение упражнений: взаимодействие – упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве.		Творческие задания
33.				Практика	2	Выполнение упражнений: работа в контакте (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса).		Наблюдение, творческие задания
34.				Практика	2	Выполнение упражнений: поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе).		
35.				Практика	2	Комбинации в парах. Творческие задания.		Творческие задания
36.				Теория	2	Вводное занятие. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.		Опрос, обсуждение
37.				Теория	2	Стретчинг и акробатика. Терминология предмета.		Обсуждение, наблюдение
38.				Теория	2	Информационный обзор специальной литературы по курсу. Инструктаж по ТБ (акробатика).		Обсуждение, наблюдение
39.				Практика	2	Развитие гибкости тела. Растяжка.		
40.				Практика	2	Ритмические гимнастические упражнения, построения и перестроения.		
41.				Практика	2	Изучение основных позиций и движений танца, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки.		
42.				Практика	2	Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед).		
43.				Практика	2	Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка».		
44.				Практика	2	Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.		
45.				Практика	2	Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.		
46.				Практика	2	Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.		

47.				Практика	2	Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.		
48.				Практика	2	Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.		
49.				Практика	2	Техническая подготовка: акробатические элементы.		
50.				Практика	2	Техническая подготовка: акробатические элементы.		
51.				Практика	2	Техническая подготовка: акробатические элементы.		
52.				Теория	2	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность). Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения.		Опрос, обсуждение
53.				Теория	2	Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции.		Обсуждение
54.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, работа над музыкальностью.		
55.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.		Наблюдение
56.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		
57.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).		
58.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.		
59.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).		
60.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		Наблюдение, обсуждение
61.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.		

62.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение).		
63.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.		
64.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов (продолжение).		Контрольные комбинации
65.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении.		
66.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении (продолжение).		
67.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.		
68.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения (продолжение).		Контрольные комбинации
69.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.		
70.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.		
71.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.		
72.				Практика	2	Итоговое занятие. Творческая программа.		Творческая программа

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 1 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Основные понятия в сфере танцевального искусства	История танца, танцевальная культура в стиле «Хип-хоп»	Умение исполнять простые комбинации хип-хопа	Освоение базовых элементов классического танца	Умение ориентироваться в пространстве (сохранение линий и круга)	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования:

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 2 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программ ы (Высокий, Средний, Низкий)
		Понятия в сфере танцевальног о искусства	История танца, танцевальную культура в стиле «Афро- джаз»	Умение правильно выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения	Умение импровизирова ть и самостоятельн о создавать пластический образ	Владение базовыми элементами афро-джаза	Культура организации самостоятель ной деятельности	Ответственно сть при работе	Взаимодействи е в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования:

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 3 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программ ы (Высокий, Средний, Низкий)
		Правила хореографических передвижений	Техника выполнения комбинаций упражнений партерной гимнастики	Умение правильно выполнять программные акробатические упражнения	Умение импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	Умение правильно исполнять хореографические композиции с эмоциональной выразительностью и сценической подачей	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования: _____

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 4 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»	Правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении	Умение правильно выполнять прыжки в эстрадно-джазовом исполнении	Умение импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	Умение правильно выполнять комбинации вращений в эстрадно-джазовом исполнении	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования:

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 5 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Основы техники Release	Основы техник партнеринга и «Стречинга»	Умение выполнять программные упражнения в технике Release	Умение создавать хореографические произведения (вариации, миниатюры)	Умение выполнять программные упражнения в технике «партнеринг»	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования:

Стили хип-хопа

Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности:

Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов, и сложной координации.

Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.

Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.

Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

Поппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.

Брейкинг – силовой танцевальный стиль, в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).