

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Свежий ветер»  
Мурышова С.В.  
« 03 » 10 2016 г.

Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Школа современного танца»  
(авторская)**

Возраст обучающихся - 6-18 лет

Срок реализации – 8 лет

*Новая редакция*

*Авторы:*  
Захаров В.В., Захарова Н.Е. -  
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	4-20
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
<b>Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы</b> .....	23-38
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Учебно-тематический план 3 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Учебно-тематический план 4 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Содержание программы 5 год обучения	
Учебно-тематический план 5 год обучения	
Содержание программы 6 год обучения	
Учебно-тематический план 6 год обучения	
Содержание программы 7 год обучения	
Учебно-тематический план 7 год обучения	
Содержание программы 8 год обучения	
Учебно-тематический план 8 год обучения	

<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	38-42
<b>Список используемой литературы</b> .....	42-44
Список используемой литературы, используемый при написании программы	
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
<b>Приложение № 1</b> Календарно- тематический план.....	45

## Пояснительная записка

### Введение

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа современного танца» *художественной направленности*, является **авторской**. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### Новизна программы

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. На занятиях осуществляется оздоровительный комплекс посредством танцевального искусства, игровой и творческой деятельности, динамических пауз для снятия общего напряжения, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, восстанавливающие упражнения из комплексов йоги и ушу, упражнения для формирования здорового позвоночника по методике П. Брэгга,

коррекционные упражнения из «Русской здравы», спринг-эластика (автор доктор М.Г.Трибурт).

В программе «Школа современного танца» основными направлениями деятельности являются джаз, модерн, контемпорари, физическая подготовка и акробатика. В содержание программы включены разделы: основы классического танца, музыкально-ритмические занятия, элементы народно-сценического танца, элементы историко-бытового и бального танца, вспомогательные и корригирующие упражнения.

Обучающиеся знакомятся с различными видами, стилями, направлениями хореографического искусства, учатся самостоятельно составлять небольшие хореографические миниатюры, этюды и делать целые танцевальные постановки. Предусмотрено множество творческих заданий, игр, танцев, миниатюр, где обучающемуся предоставляется полная свобода в самовыражении.

Программа рецензирована доцентом кафедры Минобрнауки ФГБОУ ВПО «ТГУ», кандидат педагогических наук С.Н. Татаринцевой, хореографом-балетмейстером, педагог дополнительного образования по художественно-эстетической направленности, руководителем танцевально-спортивного клуба «Образ» Н.Е. Талановой.

Отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей детей. Поэтому, насыщая жизнь ребенка деятельным и осознанным творчеством, с помощью данной программы, возможно, развить и совершенствовать его творческие способности, его интеллект, развивать его индивидуальность.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

Хореография - искусство, любимое обучающимися. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка, на становление его нравственных и духовных качеств. Существуют разные формы приобщения детей к этому виду искусства. Это и просмотры спектаклей в театре, кино-, видео- и телефильмы, посвященные танцу и т.д. Однако наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый из них является как бы актером, проходящим все этапы художественно-творческого осмысления происходящего.

Но грош цена «танцевальным успехам» ребенка, если мы не сумели привить ему необходимых человеческих качеств. И тут уже важно понимание внутреннего мира ребенка, детского мировосприятия. Проникнуть в этот мир, стать человеком,

открывающим ребенку красоту танца, музыки – вот первостепенная задача данной программы. Каждый ребенок должен почувствовать, что его любят, в него верят, его понимают. Дети способны впитать невероятно много. Они активно, жадно и благодарно откликаются на слова педагога, если чувствуют в нем старшего друга, знающего человека. И поскольку обучение хореографии – это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький, то все равно, от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца, зависит итог совместного труда. Программа соответствует современным представлениям педагогики и психологии. В ней важны межпредметные связи хореографии, музыки, ЗОЖ (здоровьесберегающие технологии: йога, ушу, оздоровительный бег, оздоровительные дыхательные упражнения по методике Стрельниковой, спринг-эластика, «Русская здрава»), МХК, физической культуры. Это важное условие результативности обучения и интенсивного развития каждого обучающегося.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование эстетического вкуса, развитие танцевального творчества у детей и подростков посредством танца, формирование и привитие необходимости в здоровом образе жизни, развитие здоровой творческой личности.

#### *Задачи Обучающие*

Научить детей различать направления в хореографии: современный танец и его составляющие, народно-сценический танец, классический танец, акробатический танец, историко-бытовой и бальный танец, эстрадный танец.

Содействовать обучению основам хореографического искусства.

Расширять знания в области современного хореографического искусства.

Научить обучающихся выражать собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства.

Уметь понимать «язык» движений, их красоту.

Научить импровизировать на любую заданную тему в любом изученном танцевальном стиле.

#### *Развивающие*

Развивать художественно–творческие и двигательные способности детей средствами хореографического искусства, воспитывать чувство прекрасного.

Развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности, закалять свою волю.

Развивать чувства гармонии, чувства ритма.

### *Воспитательные*

Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, коммуникабельности, избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов.

Содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка.

Совершенствовать нравственно- эстетические, духовные и физические потребности.

### **Возраст обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа современного танца» рассчитана на обучающихся 6-18 лет (6-7 лет, 8-11 лет – одновозрастная группа, 12-18 лет – разновозрастная группа). Количество обучающихся в группах – 12-15 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный, при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий (кроме детей с патологиями и хроническими заболеваниями). В группах занимаются и девочки и мальчики.

**Сроки реализации программы:** 8 лет

**Формы обучения:** очная

### **Формы организации деятельности**

Программой предусмотрены разнообразные формы организации учебной деятельности.

#### Коллективные формы работы

Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах различного уровня. Коллективная работа посредством изучения танцевальных элементов и отработки танцевально-постановочных движений способствует формированию объективной самооценки, и побуждает к сотрудничеству и к сотворчеству.

#### Индивидуальные формы работы

Индивидуальная работа проводится с целью отработки и подготовки к выступлению на концертных программах и к фестивалям, как работа с одаренными детьми. Данная форма отвечает способностям и запросам обучающихся. Индивидуальный танец позволяет раскрыться детям, как личности, как танцору. Такая форма работы позволяет решить индивидуальные задачи: формирование характера танца, отработка техники исполнения, разучивание сложных вариаций.

### **Режим занятий**

Программа рассчитана на количество учебных часов: 1 – 2 г.о. – 72 учебных часа (2 часа в неделю), 3- 4 г.о.- 108 учебных часов (3 часа в неделю), 5- 8 г.о. -144 учебных часа (4

часа в неделю, то есть 2 раза по 2 часа). Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

## **Ожидаемые результаты**

### **Первый год обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- названия позиций рук, ног, корпуса;
- понятия ритм, метр, размер, ритмический рисунок;
- подводящие упражнения, необходимые для выполнения каждого вида танцевальных движений;
- простейшие композиции эстрадного, современного, народно-сценического, классического танцев;
- вспомогательные и коррекционные упражнения;
- правила выполнения кувырков, «колеса», «моста», простейших прыжков и стойки на руках.

#### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- правильно принимать 1,2,3 позиции ног, рук, корпуса;
- верно передавать ритмический рисунок;
- соотносить движения с музыкой;
- выполнять простейшие движения эстрадного, современного, классического, народного, бального (вальс) танцев;
- правильно выполнять базовые акробатические элементы;

#### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять задания на основе репродуктивного уровня (повтор упражнений за педагогом, за обучающимся, самостоятельное исполнение выученных элементов);
- принимать участие в выступлениях на фестивале искусств «Волшебные ступеньки» (отчетный концерт), празднике первых достижений «Дебют», на концертно-игровых программах для лагерей дневного пребывания в дни школьных каникул, отчетных концертных программ творческих танцевальных объединений Учреждения.

#### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Обучающийся должен:*



- уметь слушать и слышать педагога;
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом задачу.

## **5) Личностные результаты**

*Обучающийся может:*

- быть заинтересованным в работе;
- принимать участие в концертной деятельности;
- проявлять интерес к дополнительным источникам знаний.

*Воспитание:*

- усидчивости, терпения;
- установки на процесс и результат;
- инициативности;
- активной позиции в деятельности;
- потребности здорового образа жизни.

## **Второй год обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- понятия: battement relive lent, epaulement, port de bras, pas balance, pas couru;
- виды ритмического рисунка;
- способы передачи ритмического рисунка;
- основные движения и вариации эстрадного, современного, народно-сценического, классического, историко-бытового и бального танцев, вспомогательные и коррекционные упражнения;
- способы расслабления в конце занятия;
- правила выполнения переворота вперед, простейших прыжков, разножки и стойки на руках.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- передавать более сложные ритмические рисунки;
- исполнять ходы и основные движения русского танца;
- исполнять простейшие движения классического танца;
- исполнять основные движения джаза и модерна;
- исполнять основные движения вальса и самбы;
- танцевать более сложные композиции эстрадного танца.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять задания на творческом уровне (упражнения на развитие актерского мастерства, самостоятельный подбор движений для танцевальных композиций и т. д.);
- принимать участие на концертах городского уровня (фестиваль искусств «Радуга надежд», конкурс «Свободный полет» и др.).

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- работать в группе, в паре и самостоятельно.

### **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- самоорганизации;
- осознанного интереса к занятиям;
- умения работать в группе, отзывчивости;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- коммуникабельности;
- доброжелательности;
- сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.

## **Третий год обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- о взаимосвязи музыкальной фразы и танцевальной вариации;
- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца их способы исполнения - базовую технику исполнения джаза и модерна;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- исполнять основные движения классического танца, акробатики, эстрадного танца, джаза, модерна, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца;
- танцевать вариации, передавая характер музыкального произведения;
- выполнять базовые акробатические элементы;

- составить простейшие композиции в каждом разделе.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять задания на творческом уровне (создание творческих работ, проектов);
- принимать активное участие в изготовлении декораций.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- работать в группе, в парах и индивидуально;
- выполнять задания педагога (составить вариацию, этюд, рисунок танца и т.д.).

### **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- самоорганизации;
- осознанного интереса к занятиям;
- умения работать в группе, самостоятельно и в парах;
- отзывчивости;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- коммуникабельности;
- доброжелательности, участия;
- сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.

## **Четвертый год обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- принципы построения композиций;
- о взаимосвязи музыкальной фразы и танцевальной вариации;
- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца их способы исполнения - базовую технику исполнения джаза и модерна;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- технично исполнять базовые вариации классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца, джаза и модерна;
- провести разминочный комплекс, вспомогательные и коррекционные упражнения, свободно ориентируясь в структуре комплексов;
- выполнять более сложные акробатические элементы («мексиканка», перевороты на одной руке, колесо без рук и т.д.);
- составить композицию для младших групп;
- указать и объяснить детям младшего возраста их неточности в исполнении каких-либо элементов.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять задания на творческом уровне (создание простых композиций в стилях модерн, классический танец, народный танец, бальный танец, разминочные и тренировочные композиции);
- проявлять инициативу в создании сюжетов танцев, подбирать движения и музыкальный материал, помогать обучающимся 1,2,3-его годов обучения в освоении движений или композиций;
- принимать участие в конкурсах, соревнованиях, концертах межрегионального, международного уровней.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- самостоятельно отслеживать самочувствие во время нагрузок и контролировать их;
- работать в группе и по индивидуальному заданию.

### **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- патриотизма (любви к миру, стране, городу, клубу)
- самоорганизации, самоконтроля, терпения;
- способности к саморазвитию;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- потребности следить за своим здоровьем и вовремя оказывать ему поддержку;

*Умение:*

- выражать авторскую позицию в деятельности;
- отстаивать свои взгляды и убеждения;
- оценивать себя адекватно (адекватная самооценка) на занятии, в выступлениях;

## **Пятый год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- отличия всех изучаемых направлений, уметь различать виды современной хореографии, ее течения и тенденции;
- принципы построения композиций;
- о прямой взаимосвязи музыки и движения;
- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца, способы их исполнения - технику исполнения джаза, модерна, контемпорари;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- технично исполнять вариации классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца, джаза и модерна;
- самостоятельно придумать и технично исполнить сольную композицию на любую заданную тему;
- провести отдельные части занятия, вспомогательные и коррекционные упражнения, свободно ориентируясь в структуре комплексов;
- выполнять более сложные акробатические элементы (фляк, «мексиканка», перевороты на одной руке, колесо без рук и т.д.);
- составлять небольшие сольные этюды на заданные темы в заданном танцевальном стиле;
- уметь использовать здоровьесберегающие технологии и оказывать первую помощь;
- указать и объяснить детям младшего возраста их неточности в исполнении каких-либо элементов.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять задания на творческом уровне: создание композиций в стилях модерн, джаз (и его подвиды), контемпорари, классический танец, народный танец, балльный танец, разминочные и тренировочные композиции;
- проявлять инициативу в создании сюжетов танцев, подбирать движения и музыкальный материал, помогать другим обучающимся в освоении движений или композиций;
- принимать участие в конкурсах, соревнованиях, концертах межрегионального, международного уровней.

#### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- самостоятельно отслеживать самочувствие во время нагрузок и контролировать их;
- работать в группе и по индивидуальному заданию.

#### **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- патриотизма (любви к миру, стране, городу, клубу)
- самоорганизации, самоконтроля, терпения;
- способности к саморазвитию;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- потребности следить за своим здоровьем и вовремя оказывать ему поддержку;

*Умение:*

- выражать авторскую позицию в деятельности;
- отстаивать свои взгляды и убеждения;
- оценивать себя адекватно (адекватная самооценка) на занятии, в выступлениях;

### **Шестой год обучения**

#### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- более детально виды современной хореографии;
- базовые законы композиции, имиджа;
- подводящие упражнения, необходимые для выполнения каждого вида танцевальных движений;
- базовые вариации народного, классического, балльного танцев;
- вариации современных танцевальных стилей из класса «профи»;
- способы максимально синхронной работы в группе;

- некоторые базовые законы театра (по методике Станиславского).

## **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- более профессионально исполнять вариации классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, джаза, модерна, контемпорари;
- максимально точно передавать ритмический рисунок;
- в группе действовать синхронно, слаженно;
- в сольных композициях уметь раскрывать тему.

## **3) Творческая активность**

*Обучающий может:*

- выполнять задания на творческом уровне: создание сольных и групповых композиций в стилях модерн, джаз (и его подвиды), контемпорари, классический танец, народный танец, балльный танец, разминочные и тренировочные композиции;
- самостоятельно подбирать сюжеты танцев, движения и музыкальный материал, помогать другим обучающимся в освоении движений или композиций;
- принимать участие в конкурсах, соревнованиях, концертах межрегионального, международного уровней.

## **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Обучающий должен:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- самостоятельно отслеживать самочувствие во время нагрузок и контролировать их;
- работать в группе и по индивидуальному заданию.

## **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- патриотизма (любви к миру, стране, городу, клубу)
- самоорганизации, самоконтроля, терпения;
- способности к саморазвитию;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- потребности следить за своим здоровьем и вовремя оказывать ему поддержку;

*Умение:*

- выражать авторскую позицию в деятельности;
- отстаивать свои взгляды и убеждения;
- оценивать себя адекватно (адекватная самооценка) на занятии, в выступлениях;

## **Седьмой год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- полностью владеть базовым материалом по классическому, бальному, эстраднему, народному танцам;
- более детально и глубоко владеть материалом по современным танцевальным направлениям: джаз, модерн, контемпорари;
- знать историю их развития и современные тенденции;
- отслеживать появление новых ответвлений;
- основные законы имиджа.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- легко импровизировать по всем изученным разделам хореографии;
- «чисто» танцевать композиции в изученных танцевальных стилях;
- разучивать новые танцевальные стили и знакомить с ними группу;
- слаженно выполнять поддержки и «лифты»;
- в группе действовать синхронно, слаженно;
- самостоятельно ставить групповые танцы;
- в сольных композициях уметь раскрывать тему.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- создавать танцевальные композиции по заданиям (школы, родителей и т.д.);
- самостоятельно подбирать сюжеты танцев, движения и музыкальный материал, помогать другим обучающимся в освоении движений или композиций;
- разрабатывать новые танцевальные стили.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Обучающийся должен:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- самостоятельно отслеживать самочувствие во время нагрузок и контролировать их;
- работать в группе и по индивидуальному заданию.

### **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- патриотизма (любви к миру, стране, городу, клубу)



- самостоятельности;
- способности к саморазвитию;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- потребности следить за своим здоровьем и вовремя оказывать ему поддержку;

*Умение:*

- выражать авторскую позицию в деятельности;
- отстаивать свои взгляды и убеждения;
- оценивать себя адекватно (адекватная самооценка) на занятии, в выступлениях;

## **Восьмой год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- полностью владеть базовым материалом по классическому, бальному, эстраднему, народному танцам;
- знать базовую методику обучения детей начального уровня;
- знать основные законы построения композиции;
- более детально и глубоко владеть материалом по современным танцевальным направлениям: джаз, модерн, контемпорари;
- знать историю их развития и современные тенденции;
- отслеживать появление новых ответвлений;
- основные законы имиджа.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- легко импровизировать по всем изученным разделам хореографии;
- «чисто» танцевать композиции в изученных танцевальных стилях;
- разучивать новые танцевальные стили и знакомить с ними группу;
- уметь объяснить и показать новый материал;
- уметь правильно, по законам сцены составить композицию в любом стиле;
- слаженно выполнять поддержки и «лифты»;
- в группе действовать синхронно, слаженно;
- самостоятельно ставить групповые танцы;
- в сольных композициях уметь раскрывать тему.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- создавать танцевальные композиции по заданиям (школы, родителей и т.д.);

- самостоятельно создавать костюмы, декорации, имидж новых постановок;
- самостоятельно подбирать сюжеты танцев, движения и музыкальный материал, помогать другим обучающимся в освоении движений или композиций;
- разрабатывать новые танцевальные стили.

#### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Обучающий должен:*

- осуществлять сбор информации из разных источников;
- отслеживать уровень постановок и совершенствовать его;
- самостоятельно отслеживать самочувствие во время нагрузок и контролировать их;
- работать в группе и по индивидуальному заданию.

#### **5) Личностные результаты**

*Воспитание:*

- патриотизма (любви к миру, стране, городу, клубу)
- самостоятельности;
- способности к саморазвитию;
- потребности в постоянном творческом поиске;
- потребности следить за своим здоровьем и вовремя оказывать ему поддержку;

*Умение:*

- выражать авторскую позицию в деятельности;
- отстаивать свои взгляды и убеждения;
- оценивать себя адекватно (адекватная самооценка) на занятии, в выступлениях;

#### **Виды и формы контроля**

Образовательной программой «Современный танец» предусмотрены предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в аналитической справке (см. приложение). Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования, анкетирования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся посредством тестов, направленных на выявления уровня развития физических данных, чтобы скорректировать календарно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, тест, анализ продуктов деятельности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям посредством зачетов. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, тест, анализ продуктов деятельности).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, конкурсах различного уровня. На каждом занятии педагогом используется взаимоконтроль и самоконтроль (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, тест, анализ продуктов деятельности).

*Формы контроля:* собеседование, устный опрос, тест, анкета, самостоятельная работа, наблюдение. «Контрольной работой» каждого обучающегося всех этапов обучения является выступление на фестивалях, конкурсах, концертах различного уровня. Оценку обучающимся ставят зрители, родители и педагоги своим признанием.

Итогом первого года обучения является выступления обучающихся на Фестивале искусств «Волшебные ступеньки» Учреждения (творческий отчет).

Итогом второго года обучения является участие в городских концертных программах, городских фестивалях «Радуга надежд» и др.

Итогом третьего года обучения является выступление на мероприятиях регионального уровня.

Итогом четвертого года обучения является выступление на мероприятиях различного уровня (российского и международного и т.д.).

Итогом пятого года обучения является выступление на мероприятиях различного уровня (российского и международного и т.д.) (в том числе и с авторскими работами).

Итогом шестого года обучения является выступление с сольной постановкой в народном и современном стилях..

Итогом седьмого года обучения является выступление с сольной и групповой постановкой в классическом стиле.

Итогом восьмого года обучения является участие в отчетном концерте с групповой постановкой (в качестве постановщика и хореографа)

К концу первого года обучения, обучающиеся должны иметь представление по пяти разделам (эстрадный танец, современный танец, народно-сценический танец, классический танец, вспомогательные и коррекционные упражнения) оперировать

важными терминами, знать хореографию изучаемых танцев. Уметь достаточно грамотно продемонстрировать изученные композиции.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны иметь представление по шести разделам (эстрадный танец, современный танец, народно-сценический танец, классический танец, историко-бытовой и балльный танец, вспомогательные и коррекционные упражнения) оперировать важными терминами, знать хореографию изучаемых танцев. Уметь достаточно грамотно продемонстрировать изученные композиции, более пластично двигаться, быстро переключаться с одной задачи на другую, выполнять основные акробатические задания (мост с положения стоя, шпагат, основные прыжки, кольцо)

К концу третьего года обучающиеся должны иметь представление о технике исполняемых движений, знать основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко – бытового и балльного танца, народно – сценического танца их способы исполнения, возможность их вариаций. Уметь зрительно отличить качественное исполнение движения от непрофессионального, указать на причину ошибок и способы их устранения.

К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны знать и свободно различать зрительно и по терминам: современный танец (джаз-модерн), классический танец, народный танец, эстрадный танец, историко-бытовой танец, современный балльный танец, уметь использовать, в зависимости от жизненной ситуации, здоровьесберегающие технологии (знать, для чего нужно использовать ту или иную методику).

К концу пятого года обучения, обучающиеся должны четко знать отличия всех изучаемых направлений, уметь различать виды современной хореографии, ее течения и тенденции, уметь составлять небольшие сольные этюды на заданные темы в заданном танцевальном стиле, уметь использовать здоровьесберегающие технологии и оказывать первую помощь.

К концу шестого года обучения, обучающиеся должны знать более детально виды современной хореографии, знать базовые законы композиции, имиджа, уметь технично танцевать изученные вариации, уметь в группе действовать синхронно, слаженно, в сольных композициях уметь раскрывать тему. Итогом шестого года обучения является выступления на мероприятиях различного уровня (российского и международного и т.д.) (в том числе и с авторскими работами).

К концу седьмого года обучения, обучающиеся должны полностью владеть базовым материалом по классическому, балльному, эстраднему, народному танцам и, опираясь на

эти знания, легко импровизировать, более детально и глубоко владеть материалом по современным танцевальным направлениям: джаз, модерн, контемпорари; знать историю их развития и современные тенденции, отслеживать появление новых ответвлений, уметь «чисто» станцевать композиции в этих стилях. Итогом седьмого года обучения является выступления на мероприятиях различного уровня (российского и международного и т.д.) (в том числе и с авторскими работами).

К концу восьмого года обучения, обучающиеся должны полностью владеть базовым материалом по классическому, бальному, эстраднему, народному танцам и, опираясь на эти знания, легко импровизировать, более детально и глубоко владеть материалом по современным танцевальным направлениям: джаз, модерн, контемпорари; знать историю их развития и современные тенденции, отслеживать появление новых ответвлений, уметь «чисто» станцевать композиции в этих стилях, уметь сделать постановку в любом из этих стилей и обучить других. Итогом восьмого года обучения является выступления на мероприятиях различного уровня (российского и международного и т.д.) (в том числе и с авторскими работами в качестве исполнителя и в качестве постановщика).

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня знаний, умений, навыков и проведения диагностики используется трехуровневая система:

<i>Уровни</i>	<i>Сфера знаний, умений</i>	<i>Сфера творческой активности</i>	<i>Сфера личностных результатов</i>
<b>Высокий</b>	Прекрасно владеет танцевальными терминами, охотно поддерживает разговор, задает вопросы, к выполнению задания включается без промедления.	Проявляет выраженный интерес к выполнению творческих заданий, охотно принимает участие в выступлениях, в танцевальных композициях легко может варьировать движениями, с удовольствием придумывает свои композиции.	Прилагает усилия к преодолению трудностей, легко и высокотехнично может исполнить все изучаемые вариации и отдельные движения.

<b><i>Средний</i></b>	Владеет танцевальными терминами, но допускает погрешности, не всегда задает вопросы и активно поддерживает разговор, в работу включается без промедления.	Проявляет интерес к выполнению творческих заданий, но не сразу, принимает участи в выступлениях, но менее активно, в танцевальных композициях вариации даются с некоторыми затруднениями.	Прилагает усилие к преодолению трудностей, может исполнить некоторые изучаемые вариации и отдельные движения.
<b><i>Низкий</i></b>	Слабо владеет танцевальными терминами, не поддерживает разговор, в работу включается не сразу.	Не проявляет особого интереса к выполнению творческих заданий, не всегда принимает участие в выступлениях, может выполнять только заученные движения.	Не прилагает усилия для преодоления трудностей, может исполнить только хорошо изученные вариации и движения.

### **Формы подведения итогов**

Участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах, различного уровня.

## **Учебно - тематический план и содержание изучаемого курса программы**

### **1-8 год обучения**

#### **Учебно – тематический план**

## 1 год обучения

№п\п	Название раздела, тем	Теория	Практика	Всего
1	Основы классического танца	1	15	16
2	Основы эстрадного и современного танца	2	10	12
3	Элементы народно-сценического танца	4	10	14
4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	14	16
5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	2	12	14
	<b>Итого</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>

### Содержание программы

#### 1 год обучения

##### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Постановка корпуса (ноги в свободном положении). Понятия: рабочая нога и опорная нога. Позии ног ( 1-2-3, при относительной выворотности ног).

*Практика* Партерная гимнастика. Постановка корпуса в 1-2-3 позиции. demi-plie по 1 позиции. Экзерсис на середине зала. Положение en fase. Подготовительное положение рук. Позии рук 1-2-3. Повороты головы на  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{4}$ . Pas польки, галоп.

##### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Понятия: темп, характер и динамика, форма и фразировка, метр (размер), ритмический рисунок.

*Практика* Передача ритмического рисунка, определение темпа, характера музыки и танца. Упражнения на соотнесение движений с музыкой. Основные движения эстрадного танца: галоп, подскоки, прыжки, различные виды шагов, падения, различные виды бега. Построения и перестроения: круг, шеренга, колонна.

##### **Раздел 3. Элементы народно-сценического танца**

*Теория* Понятие «Экзерсис на середине зала». Теория элементов русского танца: поклон, положение рук, движение рук, ходы и основные движения (простой, переменный, «гармошка, боковой шаг, кадильный), «ковырялочка», «моталочка». Подготовка к дробям. Теория хлопков и хлопучек для мальчиков.

*Практика* Экзерсис на середине зала. Изучение элементов русского танца: поклон, положение рук, движение рук, ходы и основные движения (простой, переменный,

«гармошка, боковой шаг, кадильный), «ковырялочка», «моталочка». Подготовительные упражнения к дробям. Хлопки и хлопушки для мальчиков.

Ходы и основные движения (простые и боковые ходы, легкий бег, шаги с подскоками, галоп, полька).

#### **Раздел 4. Элементы историко-бытового и бального танца**

*Теория* Вальс. Понятие о размере. Характерные основные шаги и движения. Положение корпуса, головы, плеч.

*Практика* Вальс. Практические задания. Тренировка в определении размера. Характерные основные шаги и движения. Положение корпуса, головы, плеч (в упражнениях и в композициях).

#### **Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика**

*Теория* Основы методики Стрельниковой. Основы спринг-эластики, ушу, теория свободного падения. Упражнения, влияющие на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Техника безопасности выполнения акробатических элементов.

*Практика* Основные упражнения методики Стрельниковой. Основы спринг-эластики, ушу. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Акробатические элементы: колесо, стойка на руках, мост, шпагаты.

### **Учебно – тематический план 2 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
-------------	------------------------------	---------------	-----------------	--------------



1	Основы классического танца	2	14	16
2	Основы эстрадного и современного танца	2	12	14
3	Элементы народно-сценического танца	4	12	16
4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	12	14
5	Вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика	2	10	12
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Ознакомление с важнейшим компонентом классического танца – координацией движений.

*Практика* Экзерсис у станка. Battement tendus. Battement releve lent на 45 град. (в сторону, по мере усвоения назад, вперед). Перегиб корпуса назад.

Экзерсис на середине зала. Положение eroulement. Переход рук из одной позиции в другую. Повороты и наклоны головы (1/4, 1/2 поворота). Pas Balance. Полуповорот в 3 поз. Pas cougu

#### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Понятия: темп (устойчивость в темпе и изменяющийся темп), характер и динамика (отражение в движениях динамических оттенков), форма и фразировка (часть, предложение, фраза), метр («затактовое построение, дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4 шагами, бегом, прыжками), ритмический рисунок (целая нота, половинная, четверть, восьмая, шестнадцатая), передача ритмического рисунка (паузы, синкопы). Понятия: построение в круг, по квадрату, в колонну, шеренгу, в пары, в шахматный порядок, диагональ.

*Практика* Отражение в движениях динамических оттенков, «затактовое» построение, дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4 шагами, бегом, прыжками, передача ритмического рисунка (паузы, синкопы). Построение в круг, по квадрату, в колонну, шеренгу, в пары, в шахматный порядок, диагональ. Работа в данных рисунках, не нарушая порядок построения.

Строить на данных движениях танцы и миниатюры, добавляя базовые элементы акробатики.

#### **Раздел 3. Элементы народно – сценического танца**

*Теория* Теоретическая основа танцев Поволжья (положение рук, поклоны, движения рук в массовых и сольных танцах).

*Практика* Экзерсис на середине зала. Изучение элементов русского танца: поклон (поясной, праздничный), положение рук в массовых танцах, движения рук, ходы и основные движения: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком на полупальцы», хлопки и хлопушки (мальчики), дробные ходы.

Положение рук в парных или массовых танцах. Ходы и основные движения.

#### **Раздел 4. Элементы историко-бытового и бального танца**

*Теория* Основное положение корпуса и рук. Принципы движения в европейских танцах.

*Практика* Разучивание вариации польки и вальса. Продолжение работы над постановкой корпуса, головы, рук.

#### **Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика**

*Теория* Основы методики Стрельниковой. Основы спринг-эластики, ушу. Основные принципы растяжки. Правила выполнения акробатических элементов.

*Практика* Практические основы методики Стрельниковой. Основы спринг-эластики (принцип свободного падения), ушу (правила дыхания). Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Подготовительные упражнения, необходимые для разучивания танцев. Растяжка, акробатические элементы (подготовка к переворотам вперед и назад, различные стойки на руках и локтях).

### **Учебно – тематический план**

#### **3 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Основы классического танца	4	18	22
2	Основы эстрадного и современного танца	2	16	18

3	Элементы народно-сценического танца	4	18	22
4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	22	24
5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	2	20	22
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>108</b>

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### Раздел 1. Основы классического танца

*Теория* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения.

*Практика* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Port de Bras (1-2), Grand plies, шаг менуэта, Releve по 1-2-3 позиции. Разучивание из знакомых элементов небольшие этюды.

#### Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца

*Теория* Понятия: акцент, часть произведения, его фразы дирижерские, ритмический рисунок (ровный и синкопированный ритм). Понятие концентрические круги. Правила выполнения прыжков.

*Практика* Отражение в движениях и хлопках ровного и синкопированного ритма. Построение из одного круга в два и обратно, перестроение из колонны по одному в колонны по 2 и по 3 человека. Различные виды прыжков, бега, шагов. Синхронизация рук и ног в быстрых движениях. Самостоятельная работа: строить на данных движениях танцы и миниатюры, добавляя базовые элементы акробатики.

#### Раздел 3. Элементы народно – сценического танца

*Теория* Теоретические основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход, «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «гармошка», переменный шаг, «моталочка» с подскоком.

*Практика* Разучивание простого дробного, бегового шага с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход, «припадание», «ковырялочка», «молоточки», « гармошка», переменный шаг, «моталочка» с подскоком.

#### Раздел 4. Элементы современного бального танца

*Теория* Принципы движения корпуса в латиноамериканской программе.

*Практика* Базовые движения самбы и сальсы. Построение на их основе небольших комбинаций.

## **Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения**

*Теория* Основы методики Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата, правила выполнения сложных прыжков и акробатических элементов.

*Практика* Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний, «змейки», наклонов, растяжек, упражнений на выносливость, силу и гибкость. Прыжки с малого батута, перевороты вперед и назад, подготовка к «мексиканке». В конце занятия выполнять упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Основы методики Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата.

### **Учебно – тематический план**

#### **4 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Основы классического танца	4	18	22
2	Основы эстрадного и современного танца	2	16	18
3	Элементы народно-сценического танца	4	18	22
4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	22	24

5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	2	20	22
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>72</b>

## Содержание программы

### 4 год обучения

#### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения, синкопированный и пунктирный ритм.

*Практика* Demi rond de jambe par terre (у станка и на середине зала), Grand plie по 1, 2 позиции у станка и на середине, Pas demi coupe. Выполнение движений в синкопированном и пунктирном ритме.

#### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Уровни (расположение тела танцора относительно земли). Правила безопасности при выполнении сложных акробатических элементов. Повороты. Принципы построения композиции.

*Практика* Акробатические упражнения: виды кувырков, шпагаты, «березка», «мостик» (различные способы его исполнения), «колеса» (на двух руках, акробатическое, на одной руке, подготовка к «колесу» без рук, поддержки и т.д. Перестроения в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе «продакшн». Самостоятельная работа: составление и реализация небольших танцевальных проектов.

#### **Раздел 3. Элементы народно – сценического танца**

*Теория* Правила составления композиций, изучение принципов построения этюдов.

*Практика* Совместное составление и разучивание танцевальных композиций, умелого использования «рисунков» в танце.

#### **Раздел 4. Элементы современного бального танца**

*Теория* Принцип движения рук и стопы в латиноамериканской и европейской программах. Особенности счета при исполнении движений.

*Практика* Элементы медленного вальса: основные шаги, принципы подъема и снижения, перемены по квадрату с поворотом с правой и с левой ноги.

#### **Раздел 5. Вспомогательные и корректирующие упражнения,**

*Теория* Знакомство с более сложными подводными упражнениями. Освоение курса йоги, направленный на растяжку всех мышц, формирование правильного дыхания. «Биоэнергетика танца».

*Практика* Основы методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности и укрепление мышечного аппарата.

Упражнения из цикла «биоэнергетика танца».

Самостоятельная работа: подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности. В конце каждого занятия выполнять упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Учебно – тематический план  
5 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Основы классического танца	2	9	11
2	Основы эстрадного и современного танца	2	60	62
3	Элементы народно-сценического танца	2	8	10
4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	5	7

5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	4	50	54
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>

## Содержание программы

### 5 год обучения

#### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения, синкопированный и пунктирный ритм.

*Практика* II-е Port de bras - на середине зала, малые позы croise и effase вперед и назад на середине зала. Pas balance на середине зала. Grand plies по 3 позиции у станка и на середине, Releve по 1-2-3 выворотной позиции. Передача движениями, хлопками, шагами синкопированный и пунктирный ритм. Технично исполнять вариации из изученных движений.

#### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Вращения. Правила выполнения вращений. Техника вращений, падений. Правила исполнения основных движений джаза, модерна, контемпорари. Принципы построения композиции.

*Практика* Изучение различных видов вращений, падений, поддержек, основных движений джаза, модерна, контемпорари. Акробатические упражнения: колесо без рук, «мексиканка», шпагаты с помощью предметов, рондат, подготовка к флякам. Усложненные перестроения. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе «продакшн». Развитие умения работать самостоятельно, в парах, малых и больших группах. Самостоятельная работа: составление и реализация небольших танцевальных проектов.

#### **Раздел 3. Элементы народно – сценического танца**

*Теория* Основные движения танцев народов мира.

*Практика* Изучение основных движений танцев народов мира (русский, украинский, молдавский, еврейский, греческий). Совместные импровизации изученных танцев.

#### **Раздел 4. Элементы современного бального танца**

*Теория* Принцип движения корпуса и стопы в латиноамериканской и европейской программах. Особенности передачи ритма.

*Практика* Правый и левый поворот вальса, вариация фигурного вальса, вариация на базе основных движений самбы.

## **Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика**

*Теория* Знакомство с эффективными упражнениями для снятия напряжения с различных групп мышц. Ознакомление с философией йоги, формирование правильного дыхания. Законы имиджа на сцене.

*Практика* Основы методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности и укрепление мышечного аппарата. Упражнения Станиславского на развитие актерского мастерства. Упражнения из цикла «биоэнергетика танца». Самостоятельная работа: подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности для детей младшего возраста.

### **Учебно – тематический план**

#### **6 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Основы классического танца	2	9	11
2	Основы эстрадного и современного танца	2	60	62
3	Элементы народно-сценического танца	2	8	10



4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	5	7
5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	4	50	54
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>

## Содержание программы

### 6 год обучения

#### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения, синкопированный и пунктирный ритм.

*Практика* III-е Port de bras - на середине зала, позы croise и effase вперед и назад на середине зала. Pas balance на середине зала. Grand plies по 3-4 позиции у станка и на середине, Releve по 4 позиции. Точная передача движениями, хлопками, шагами синкопированный и пунктирный ритм. Технично исполнять вариации из изученных движений.

#### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Вращения. Правила выполнения вращений. Техника вращений, падений, прыжков. Правила исполнения основных движений джаза, модерна, контемпорари. Принципы контактных импровизаций.

Принципы построения композиции.

*Практика* Изучение различных видов вращений, падений, поддержек, основных движений джаза, модерна, контемпорари, сольных и контактных импровизаций. Акробатические упражнения: колесо без рук, «мексиканка», шпагаты с помощью предметов, рондат, фляк. Усложненные перестроения. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе «продакшн». Учиться «чувствовать друг друга». Развитие умения работать самостоятельно, в парах, малых и больших группах. Самостоятельная работа: составление и реализация сольных и групповых танцевальных проектов на тему, выбранную обучающимся.

#### **Раздел 3. Элементы народно – сценического танца**

*Теория* Основные движения танцев народов мира.

*Практика* Разножки, прыжок «блинчик», (прыжок в повороте), «голубцы». Изучение основных движений танцев народов мира (русский, грузинский, белорусский, афро, венгерский). Совместные импровизации изученных танцев.

#### **Раздел 4. Элементы современного бального танца**

*Теория* Принцип движения корпуса и стопы в латиноамериканской и европейской программах. Особенности передачи ритма.

*Практика* Правый и левый поворот вальса, вариация фигурного вальса, вариация на базе основных движений самбы.

### **Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика**

*Теория* Знакомство с эффективными упражнениями для снятия напряжения с различных групп мышц. Ознакомление с философией йоги, формирование правильного дыхания. Законы имиджа на сцене.

*Практика* Основы методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности и укрепление мышечного аппарата. Упражнения Станиславского на развитие актерского мастерства. Упражнения из цикла «биоэнергетика танца». Самостоятельная работа: подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности для детей младшего возраста.

### **Учебно – тематический план**

#### **7 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Основы классического танца	2	9	11
2	Основы эстрадного и современного танца	2	60	62
3	Элементы народно-сценического танца	2	8	10

4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	5	7
5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	4	50	54
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>

## Содержание программы

### 7 год обучения

#### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения, имидж в классическом танце.

*Практика* Body roll (следить за перемещением центра корпуса), Prance (движение стопой), Kick (следить за одновременной работой обеих ног). Точно передавать движениями, хлопками, шагами любой ритм ритм. Технично исполнять вариации из изученных движений. Свободно составлять небольшие этюды на заданные темы.

#### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Новые тенденции в развитии современного танца, его виды, способы передачи образа пластикой тела.

*Практика* Изучение новых тенденций развития современного танца, самостоятельная подборка движений к направлению, данного педагогом, самостоятельное составление танцев на 2-3 мин. для любого возраста. Творческие игры и задания на передачу различных образов в пластике. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе. Учиться «чувствовать друг друга». Развитие умения работать самостоятельно, в парах, малых и больших группах. Самостоятельная работа: составление и реализация сольных и групповых танцевальных проектов на тему, заданную педагогом.

#### **Раздел 3. Элементы народно – сценического танца**

*Теория* Основные движения танцев народов мира.

*Практика* Разножки, прыжок «блинчик», (прыжок в повороте), «голубцы». Изучение основных движений танцев народов мира (русский, грузинский, белорусский, афро, венгерский). Совместные импровизации изученных танцев.

#### **Раздел 4. Элементы современного бального танца**

*Теория* Тенденции развития современного бального танца (презентации и доклады обучающихся).

*Практика* Самостоятельное составление композиций с применением движений современных бальных танцев.

### **Раздел 5. Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика**

*Теория* Правила наиболее эффективных растяжек. Формирование правильного дыхания. Законы имиджа на сцене.

*Практика* Закрепление и совершенствование навыков в акробатике (изучение трюков по желанию). Самостоятельная подборка наиболее эффективных растяжек. Уметь использовать спринг-эластику, ушу, элементы йоги для наиболее результативного решения той или иной проблемы. Упражнения из цикла «биоэнергетика танца». Самостоятельная работа: разработать для себя комплекс упражнений в проекте «Совершенное тело танцора».

### **Учебно – тематический план**

#### **8 год обучения**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Основы классического танца	2	9	11
2	Основы эстрадного и современного танца	2	60	62
3	Элементы народно-сценического танца	2	8	10

4	Элементы историко-бытового и бального танца	2	5	7
5	Вспомогательные и корректирующие упражнения, акробатика	4	50	54
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>

## Содержание программы

### 8 год обучения

#### **Раздел 1. Основы классического танца**

*Теория* Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения, имидж в классическом танце.

*Практика* Body roll (следить за перемещением центра корпуса), Plance (движение стопой), Kick (следить за одновременной работой обеих ног). Точно передавать движениями, хлопками, шагами любой ритм ритм. Технично исполнять вариации из изученных движений. Свободно составлять небольшие этюды на заданные темы. Обучение импровизации в классическом танце

#### **Раздел 2. Основы эстрадного и современного танца**

*Теория* Новые тенденции в развитии современного танца, его виды, способы передачи образа пластикой тела.

*Практика* Изучение новых тенденций развития современного танца, самостоятельная подборка движений к направлению, данного педагогом, самостоятельное составление танцев на 2-3 мин. для любого возраста. Творческие игры и задания на передачу различных образов в пластике. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе. Учиться «чувствовать друг друга». Развитие умения работать самостоятельно, в парах, малых и больших группах. Самостоятельная работа: составление и реализация сольных и групповых танцевальных проектов на тему, заданную педагогом. Обучение групповым контактными импровизациями.

#### **Раздел 3. Элементы народно – сценического танца**

*Теория* Основные движения танцев народов мира.

*Практика* Разножки, прыжок «блинчик», (прыжок в повороте), «голубцы». Изучение основных движений танцев народов мира (русский, грузинский, белорусский, афро, венгерский). Совместные импровизации изученных танцев. Составление танцев для детей младшего возраста.

#### **Раздел 4. Элементы современного бального танца**

*Теория* Тенденции развития современного бального танца (презентации и доклады обучающихся).

*Практика* Самостоятельное составление композиций с применением движений современных бальных танцев. Составление миксов, разучивание их с младшими детьми.

#### **Раздел 5. Вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика**

*Теория* Правила наиболее эффективных растяжек. Формирование правильного дыхания. Законы имиджа на сцене.

*Практика* Закрепление и совершенствование навыков в акробатике (изучение трюков по желанию). Самостоятельная подборка наиболее эффективных растяжек. Уметь использовать спринг-эластику, ушу, элементы йоги для наиболее результативного решения той или иной проблемы. Упражнения из цикла «биоэнергетика танца». Самостоятельная работа: разработать для себя комплекс упражнений в проекте «Совершенное тело танцора». Разработать комплексы по заданию педагога

#### **Методическое обеспечение**

Для достижения поставленной в программе «Школа современного танца» цели и получения ожидаемого результата на занятиях используется комплекс разнообразных педагогических методов, в частности *по классификации С.А. Смирнова и Ю.К. Бабанского*:

- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, движения, позы, педагог предваряет его своим точным показом. В показе педагога движение выглядит в законченном виде, и дети сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение;
- *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности детей;
- *музыкальное сопровождение*, как методический прием - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для игр, этюдов, танцев, с первых занятий исключает формальный подход обучающихся к музыке лишь только как к оформлению занятия (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в танце);
- *импровизационный метод* - импровизируя, обучающиеся двигаются свободнее, непринужденнее, так, как им подсказывает музыка. Данный метод помогает юному танцору постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность;

- *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для просмотра материала; педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему; либо разобраться в увиденном;

- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, вырабатывается характер и еще, что не менее важно, - совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки;

- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания.

Программой предусматриваются занятия следующие формы занятий: учебное занятие, занятие - путешествие, занятие – игра, занятие – анализ, занятие – зачет, занятие – концерт, занятие – конкурс.

Изучение любого из разделов начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующий год. Время, отведенное на изучение одной темы раздела, должно составлять 1 час в неделю (по результатам практики обучения по программе).

Первая неделя цикла должна быть посвящена освоению новых знаний.

Вторая – повторению пройденного материала с неким усложнением.

Третья – окончательному закреплению пройденного материала.

Четвертая – подведению итогов в форме концертной деятельности, открытых занятий, конкурсов, фестивалей различного уровня.

Для лучшего усвоения обучающимися данной программы, необходимо соблюдение следующих *принципов*:

- *принцип доступности и индивидуализации* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей обучающегося, и в связи с этим – определение посильных для него заданий;

- *принцип постепенного повышения требований* - последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом; переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам;

*принцип систематичности* - один из ведущих принципов, систематичность заключается в непрерывности и регулярности; при прекращении систематических занятий, их перерыве, наблюдается снижение уже достигнутого уровня возможностей;

- *принцип сознательности и активности* - обучающемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе;

- *принцип повторности материала* - хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков; только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип (для эффективности повторения необходима учебная система, при которой изученный ранее материал, сочетался с новым, то есть когда процесс повторения имеет характер вариативности); изменение упражнения, разнообразие методов и приемов их выполнения вызывает у обучающихся внимание, интерес, положительные эмоции;

- *принцип наглядности* - использование этого принципа в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью.

*Учебный материал включает в себя следующие разделы:*

основы классического танца

основы эстрадного и современного танца

элементы народно-сценического танца

элементы историко-бытового и бального танца

вспомогательные и корригирующие упражнения, акробатика

Организуя обучение циклами, есть возможность развивать мастерство детей более последовательно и планомерно.

*Рекомендуемая структура учебного занятия:*

Организационный момент – 2 минуты.

Вводная часть занятия начинается с подводящих упражнений, с помощью которых организм ребенка готовится к предстоящей нагрузке (10 минут).

Изучение нового материала (20 минут).

Повторение изученного (15 минут).

Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия (проведение заданий на расслабление) (10 минут).

### **Современные образовательные технологии**

#### *Здоровьесберегающие технологии*

На занятиях осуществляется оздоровительный комплекс посредством:



- динамических пауз для снятия общего мышечного напряжения,
- йоги, ушу,
- оздоровительного бега,
- оздоровительных дыхательных упражнений по методике Стрельниковой,
- спринг-эластики,
- методики «Русской здравы».

В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности на занятиях, переменах. Проводятся также беседы по сохранению телесного и духовного здоровья.

#### Компетентностно-ориентированные технологии

- метод проектов;
- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

#### Информационные технологии

- поиск информации
- создание фото, аудио и видео клипов
- оформление проектов и сценариев.

#### *Работа с родителями*

В течение года организуются встречи с родителями в форме отчетных концертов, праздничных мероприятий (показ творческих достижений обучающихся), родительских собраний. Периодически осуществляются индивидуальные беседы с родителями. Проводятся также совместные занятия родителей и обучающихся, совместные походы и поездки, привлечение родителей в творческий процесс, что способствует объединению интересов родителей и обучающихся.

#### *Работа с одаренными обучающимися*

Особое место занимает индивидуальная работа с одаренными детьми. Она позволяет развиваться обучающимся, идти дальше, опережающим рамки данной программы (постановка индивидуальных танцев, возможность самостоятельного проведения элементов занятий с группами более младшего возраста, возможность постановки танцевальных композиций в других группах).

*Взаимодействие образовательной программы «Школа современного танца» с другими образовательными программами учреждения*

Программа «Школа современного танца» взаимодействует с программами творческих объединений художественной направленности в форме совместных концертных программ, праздников, конкурсов, что является неотъемлемой частью воспитательного пространства учреждения.

Практический выход реализации программы осуществляется посредством выступлений на мероприятиях различного уровня (районного, городского, регионального, всероссийского и мирового).

*Дидактический материал:* схемы перестроений в массовых танцах, алгоритмы разучивания композиций, самостоятельной работы; аудио, фото, видео материалы (в соответствии с темами разделов программы); перечень инвентаря, используемого в танцах (шары, балалайки, веера, декорации и т. д.)

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования по данному направлению.

*Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации программы необходимы:

- учебный класс (зал хореографии) оборудованный зеркалами, станки, гимнастические коврики;
- музыкальный центр (для музыкального сопровождения),
- инвентарь: скакалки, батуты, гимнастические маты, гантели от 0,5 кг до 1 кг,
- реквизит к танцам, костюмы.

### **Список используемой литературы**

*Список литературы, используемый для написания программы*

#### Нормативно-правовая литература

Концепцией развития дополнительного образования детей в Самарской области до 2015 года.

Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

#### Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004

Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей/Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008-76 с.

*Литература по предмету и методологическая литература*

- Анронеску А. Анатомия ребенка. Бухарест. – М.: Просвещение, 1988
- Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984
- Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980
- Власенко Г. Танцы народов Поволжья. Самарский университет, 1992 – 124 с.
- Иноземцева Р. Народный танец. - М.: Знание, 1971
- Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. - Л., 1973
- Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М.: Просвещение, 1979
- Рудиева С., Фиш С. Ритмика. - М.: Просвещение, 1972
- Феликсдал Б. Джаз балет. – Голландия, 1984
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985
- Методическая литература для педагогов*
- Анронеску А. Анатомия ребенка. Бухарест. – М.: Просвещение, 1988
- Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984
- Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
- Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980
- Власенко Г. Танцы народов Поволжья. Самарский университет, 1992 – 124 с.
- Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
- Иноземцева Р. Народный танец. - М.: Знание, 1971
- Игры в школе. - М.: АСТ, 2000
- Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. - Л., 1973
- Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М.: Просвещение, 1979
- Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003
- Рудиева С., Фиш С. Ритмика. - М.: Просвещение, 1972
- Феликсдал Б. Джаз балет. – Голландия, 1984
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985
- Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001
- Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988
- Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1989
- Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988
- Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990
- Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003

Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:

*Рекомендуемая литература для обучающихся*

Полятков С.С. Основы современного танца. - М.: Феникс, 2005

Поль С. Брэгг. Позвоночник ключ к здоровью. - М.: Диамант, 2000

Кауль Н. Как научиться танцевать спортивные бальные танцы. – М.: Феникс, 2004

Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас нормальной анатомии человека. - М.: Медицина, 1983

Никитин В.Ю. Модерн - Джаз танец. – Москва: «ГИТИС», 2000

## Календарно-тематический план

**Название образовательной программы:** «Школа современного танца»

**Вид программы:** авторская

**Срок реализации:** 8 лет

**Количество часов** по годам обучения: 1 год обучения-72 часа, 2 год обучения-72 часа, 3 год обучения - 108 часов, 4 год обучения- 108 часов, 5 год обучения-144 часа, 6 год обучения – 144 часа, 7 год обучения- 144 часа, 8 год обучения – 144 часа

## 1а год обучения (72 часа)

№ занятия	Месяц (дата)	Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения	1
4		Полька. Знакомство, беседа об истории танца, разучивание.	1
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	1
6		Полька. Разучивание основных движений	1
7		Знакомство с бальным танцем, история	1
8	Октябрь	Народный танец. Знакомство с историей, разучивание простейших основных движений.	1
9		Полька. Разучивание композиции. Отработка подскоков.	1
10		Классика. Знакомство, разучивание 1-3 позиций рук и ног. Пластика рук в спринг-эластике.	1
11		Основные движения вальса	1
12		Эстрадный танец. Знакомство, просмотр видео, повтор основных движений за педагогом.	1
13		Народный танец. Основные движения, ходы.Классика. Постановка рук и ног	1
14		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
15		Полька. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	1
16	Ноябрь	Эстрадный танец. Знакомство с танцем. Подготовительные упражнения.	1
17		Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	1
18		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	1
19		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	1
20		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения бальных танцев. Закрепление пройденного.	1
21		Эстрадный танец, техника исполнения ритмических движений.	1
22		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	1
23		Эстрадный танец, разбор композиции под счет. Сдача зачета на знание танца под счет.	1

24	Декабрь	Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис по середине зала.	1
25		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
26		«Танец маленьких утят». Знакомство с танцем, разучивание основных элементов.	1
27		Разбор композиции детского танца. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	1
28		Спринг-эластика. Растяжки.Полька. Отработка гимнастических упражнений.	1
29		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1
30		Прогон концертной программы.	1
31		Новогодний праздник.	1
32		Итоговое занятие 1 полугодья.	1
33		Январь	Инструктаж по ТБ. Анализ Новогоднего праздника. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.
34	Основы бального танца. Принципы исполнения.		1
35	ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голеностоп)		1
36	Народный танец. Хлопки и хлопущки, подготовка к дробям.		1
37	Танец модерн. Изучение основных движений.		1
38	Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации. Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»		1
39	Джазовый танец. Изучение основных движений, подготовка к изучению композиции.		1
40	Февраль	Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения	1
41		Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения. ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.	1
42		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	1
43		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	1
44		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	1
45		Бальный танец. Основные движения. Ритмические движения. «Веселая карусель». Знакомство, разучивание.	1
46		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падении, способы их исполнения.	1
47		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног. Народный танец. Разбор композиции	1
48		Март	ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой
49	Модерн. Работа рук в упражнениях.Спринг - эластика. Растяжки.		1
50	Народный танец. «топотушки» и дроби. Ритмические движения. Основные движения эстрадного танца. Отработка движений.		1
51	Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.		1
52	Бальный танец. Принципы работы рук в латино-американской программе.		1
53	Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться		1

		от движения к движению.	
54		ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Бальный танец. Принципы работы стопы в латино-американской программе.	1
55		Ритмические движения. «Веселая карусель». Разучивание движений.	1
56		Народный танец. Перестроения, ходы.	1
57	Апрель	Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.	1
58		Бальный танец. Основные движения.	1
59		Ритмические движения. «Веселая карусель». Разучивание композиции под счет.	1
60		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Джаз. Изучение основных движений.	1
61		Модерн. Разучивание тренировочной композиции.	1
62		Ритмические движения. «Веселая карусель». Отработка синхронности движений.	1
63		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса. Спринг-эластика. Растяжки	1
64		Народный танец. Синхронизация движений. Бальный танец. Постановка корпуса в латино-американской программе.	1
65	Май	Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	1
65		Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
66		Спринг-эластика. Пластика рук. Джаз, модерн: основные дорожки.	1
68		Спринг-эластика. Изучение принципа пружины	1
69		Народный танец. Характерное исполнение танца	1
70		Основы композиции. Принципы построения.	1
71		ОФП. Суставная гимнастика.	1
72		Ритмические движения. Точность движений в композиции эстрадного танца.	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>

**16 год обучения (72 часа)**

<i>№ занятия</i>	<i>Месяц (дата)</i>	<i>Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Сентябрь	Вводное занятия, Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения	1
4		Полька. Знакомство, беседа об истории танца, разучивание.	1
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	1
6		Полька. Разучивание основных движений	1
7		Знакомство с бальным танцем, история	1
8	Октябрь	Народный танец. Знакомство с историей, разучивание простейших основных движений.	1
9		Полька. Разучивание композиции. Отработка подскоков.	1

10		Классика. Знакомство, разучивание 1-3 позиций рук и ног. Пластика рук в спринг-эластике.	1
11		Основные движения вальса	1
12		Эстрадный танец. Знакомство, просмотр видео, повтор основных движений за педагогом.	1
13		Народный танец. Основные движения, ходы. Классика. Постановка рук и ног	1
14		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
15		Полька. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	1
16	Ноябрь	Эстрадный танец. Знакомство с танцем. Подготовительные упражнения.	1
17		Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	1
18		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	1
19		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	1
20		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения балльных танцев. Закрепление пройденного.	1
21		Эстрадный танец, техника исполнения ритмических движений.	1
22		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	1
23		Эстрадный танец, разбор композиции под счет. Сдача зачета на знание танца под счет.	1
24	Декабрь	Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис по середине зала.	1
25		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
26		«Танец маленьких утят». Знакомство с танцем, разучивание основных элементов.	1
27		Разбор композиции детского танца. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	1
28		Спринг-эластика. Растяжки. Полька. Отработка гимнастических упражнений.	1
29		Балльные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1
30		Прогон концертной программы.	1
31		Новогодний праздник.	1
32		Итоговое занятие I полугодья.	1
33	Январь	Инструктаж по ТБ. Анализ Новогоднего праздника. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
34		Основы балльного танца. Принципы исполнения.	1
35		ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голени)	1
36		Народный танец. Хлопки и хлопучки, подготовка к дробям.	1
37		Танец модерн. Изучение основных движений.	1
38		Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации. Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»	1
39		Джазовый танец. Изучение основных движений, подготовка к изучению композиции.	1



40	Февраль	Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения	1
41		Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения. ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.	1
42		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	1
43		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	1
44		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	1
45		Бальный танец. Основные движения. Ритмические движения. «Веселая карусель». Знакомство, разучивание.	1
46		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	1
47		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног. Народный танец. Разбор композиции	1
48	Март	ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	1
49		Модерн. Работа рук в упражнениях. Спринг - эластика. Растяжки.	1
50		Народный танец. «топотушки» и дроби. Ритмические движения. Основные движения эстрадного танца. Отработка движений.	1
51		Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.	1
52		Бальный танец. Принципы работы рук в латино-американской программе.	1
53		Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.	1
54		ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Бальный танец. Принципы работы стопы в латино-американской программе.	1
55		Ритмические движения. «Веселая карусель». Разучивание движений.	1
56		Народный танец. Перестроения, ходы.	1
57	Апрель	Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.	1
58		Бальный танец. Основные движения.	1
59		Ритмические движения. «Веселая карусель». Разучивание композиции под счет.	1
60		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Джаз. Изучение основных движений.	1
61		Модерн. Разучивание тренировочной композиции.	1
62		Ритмические движения. «Веселая карусель». Отработка синхронности движений.	1
63		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса. Спринг-эластика. Растяжки	1
64		Народный танец. Синхронизация движений. Бальный танец. Постановка корпуса в латино-американской программе.	1
65	Май	Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	1
65		Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
66		Спринг-эластика. Пластика рук.	1

		Джаз, модерн: основные дорожки.	
68		Спринг-эластика. Изучение принципа пружины	1
769		Народный танец. Характерное исполнение танца	1
70		Основы композиции. Принципы построения.	1
71		ОФП. Суставная гимнастика.	1
72		Ритмические движения. Точность движений в композиции эстрадного танца.	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>

## 2 год обучения (72 часа)

№ занятия	Месяц (дата)	Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения	1
4		Вальс. Знакомство, беседа об истории танца, разучивание.	1
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	1
6		Полька. Разучивание основных движений	1
7		Знакомство с бальным танцем, история	1
8	Октябрь	Народный танец. Знакомство с историей, разучивание простейших основных движений.	1
9		Вальс. Разучивание композиции. Отработка подскоков.	1
10		Классика. Знакомство, разучивание 1-3 позиций рук и ног. Пластика рук в спринг-эластике.	1
11		Основные движения вальса	1
12		Эстрадный танец. Знакомство, просмотр видео, повтор основных движений за педагогом.	1
13		Народный танец. Основные движения, ходы. Классика. Постановка рук и ног	1
14		Спринг-эластика. Усиление мышц спинАкробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
15		Полька. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	1
16	Ноябрь	Эстрадный танец. Знакомство с танцем. Подготовительные упражнения.	1
17		Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	1
18		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	1
19		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	1
20		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения бальных танцев. Закрепление пройденного.	1
21		Эстрадный танец, техника исполнения ритмических движений.	1

22		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	1	
23		Эстрадный танец, разбор композиции под счет. Сдача зачета на знание танца под счет.	1	
24	Декабрь	Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис по середине зала.	1	
25		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1	
26		«Светлячки». Знакомство с танцем, разучивание основных элементов.	1	
27		Разбор композиции детского танца. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	1	
28		Спринг-эластика. Растяжки. Вальс. Отработка гимнастических упражнений.	1	
29		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1	
30		Прогон концертной программы.	1	
31		Новогодний праздник.	1	
32		Итоговое занятие I полугодья.	1	
33		Январь	Инструктаж по ТБ. Анализ Новогоднего праздника. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
34			Основы бального танца. Принципы исполнения.	1
35			ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голени)	1
36	Народный танец. Хлопки и хлопучки, подготовка к дробям.		1	
37	Танец модерн. Изучение основных движений.		1	
38	Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации. Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»		1	
39	Джазовый танец. Изучение основных движений, подготовка к изучению композиции.		1	
40	Февраль	Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения	1	
41		Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения. ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.	1	
42		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	1	
43		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	1	
44		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	1	
45		Бальный танец. Основные движения. Ритмические движения. «Веселая карусель». Знакомство, разучивание.	1	
46		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	1	
47		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног. Народный танец. Разбор композиции	1	
48		Март	ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	1
49	Модерн. Работа рук в упражнениях. Спринг - эластика. Растяжки.		1	
50	Народный танец, «топотушки» и дроби. Ритмические движения. Основные движения эстрадного танца. Отработка движений.		1	

51		Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.	1
52		Бальный танец. Принципы работы рук в латино-американской программе.	1
53		Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.	1
54		ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Бальный танец. Принципы работы стопы в латино-американской программе.	1
55		Ритмические движения. «Веселое путешествие». Разучивание движений.	1
56		Народный танец. Перестроения, ходы.	1
57	Апрель	Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.	1
58		Бальный танец. Основные движения.	1
59		Ритмические движения. «Веселое путешествие». Разучивание композиции под счет.	1
60		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Джаз. Изучение основных движений.	1
61		Модерн. Разучивание тренировочной композиции.	1
62		Ритмические движения. «Веселая карусель». Отработка синхронности движений.	1
63		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса. Спринг-эластика. Растяжки	1
64		Народный танец. Синхронизация движений. Бальный танец. Постановка корпуса в латино-американской программе.	1
65	Май	Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	1
65		Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
66		Спринг-эластика. Пластика рук. Джаз, модерн: основные дорожки.	1
68		Спринг-эластика. Изучение принципа пружины	1
769		Народный танец. Характерное исполнение танца	1
70		Основы композиции. Принципы построения.	1
71		ОФП. Суставная гимнастика.	1
72		Ритмические движения. Точность движений в композиции эстрадного танца.	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>

### 3 год обучения (108 часов)

№ занятия	Месяц (дата)	Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения	1
4		«Летучие мыши». Беседа об истории танца, разучивание.	1
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	1
6		«Летучие мыши». Разучивание основных движений	1

7		Знакомство с бальным танцем, история.	1
8		ОФП – легкая атлетика	1
9		Модерн: основные движения	1
10		«Летучие мыши». Беседа об истории танца, разучивание.	1
11		Знакомство с бальным танцем, история.	1
12		ОФП – легкая атлетика	1
13	Октябрь	Народный танец. Знакомство с новой постановкой разучивание простейших основных движений.	1
14		«Летучие мыши». Разучивание композиции. Отработка Прыжков, хлопков и др. основных движений.	1
15		Классика. Закрепление 1-3 позиций рук и ног.	1
16		Основные движения вальса	1
17		Эстрадный танец. Знакомство с новой постановкой просмотр видео, повтор основных движений с прошлого года.	1
18		Народный танец. Основные движения, ходы. Классика. Постановка рук и ног	1
19		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	1
20		ОФП. Гибкость спины.	1
21		Полька. Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	1
22		ОФП. Усиление мышц ног.	1
23		Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
24		Пластика рук в спринг-эластике.	1
24	Ноябрь	Полька. Разучивание композиции. Отработка основных движений.	1
26		Классика. Разучивание 1-3 позиций рук и 4-6 позиций ног. Пластика рук в спринг-эластике.	1
27		Основные движения вальса	1
28		Эстрадный танец. Разучивание композиции.	1
29		Народный танец. Основные движения, ходы.	1
30		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	1
31		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	1
		Модерн основные движения	1
32		Эстрадный танец. Знакомство с танцем. Подготовительные упражнения.	1
33		Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
34		Классика. Постановка рук и ног.	1
35		Эстрадный танец. Разучивание композиции	1
36		Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
37	Декабрь	Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	1
38		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	1
39		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	1
40		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения бальных танцев. Закрепление пройденного.	1

41		Композиция. Принципы и правила построения	1
42		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	1
43		Способы построения композиции	1
44		Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис по середине зала.	1
45		Подготовка к новогодней программе.	1
46		Подготовка к новогодней программе.	1
47		Подготовка к новогодней программе.	1
48		Новогодняя программа	1
49	Январь	Инструктаж по ТБ. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
50		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений.	1
51		Разбор композиции джазового танца.	1
52		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	1
53		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1
54		Прогон концертной программы.	1
55		Зимняя программа для школьников	1
56		Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
57		Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	1
58		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений.	1
59		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	1
60		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1
61		Февраль	Основы бального танца. Принципы исполнения.
62	ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голени)		1
63	Народный танец. Хлопки и хлопучки, простейшие дробы.		1
64	Танец модерн. Изучение основных движений.		1
65	Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации.		1
66	Джазовый танец. Изучение основных движений, подготовка к изучению композиции.		1
67	ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.		1
68	Народный танец. Изучение новых элементов		1
69	Классика. Экзерсис у станка.		1
70	Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»		1
71	Танец модерн. Изучение основных движений		1
72	Народный танец. Хлопки и хлопучки, простейшие дробы.		1
73	Март	Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения.	1
74		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	1
75		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	1
76		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	1
77		Бальный танец. Основные движения. Разучивание фигурного вальса	1
78		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	1
79		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног.	1
80		ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	1

81		Трюки, подготовка к подержкам	1	
82		Модерн. Работа рук в упражнениях.		
83		ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.		
84		Народный танец. Разбор композиции.		
85	Апрель	Модерн. Работа рук в упражнениях.	1	
86		Народный танец. «топотушки» и дроби.	1	
87		Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.	1	
88		Джазовый танец. Основы, Работа рук и ног.	1	
89		Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.	1	
90		ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Силовая гимнастика.	1	
91		Ритмические движения. Виды прыжков, поворотов.	1	
92		Народный танец. Перестроения, ходы.	1	
93		Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.	1	
94		Ритмические движения. Основные движения эстрадного танца. Отработка движений.	1	
95		Спринг - эластика. Растяжки.	1	
96		Модерн. Работа ног в упражнениях.	1	
97		Май	Обучение импровизации.	1
98			Принципы составления композиции	2
99	ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.		1	
100	Модерн. Разучивание тренировочной композиции		1	
101	Подготовка к отчетному концерту.		1	
102	Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса.		1	
103	Составление парных композиций		1	
104	Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.		1	
105	Спринг-эластика. Растяжки		1	
106	Джаз. Изучение основных движений.		1	
107	Клссика. Экзерсис у станка.	1		
108	Прогон всех танцев.	1		
	<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	

#### 4 год обучения (108 часов)

№ занятия	Месяц (дата)	Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения	1
4		«Русские зимы». Беседа об истории танца, разучивание.	1
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	1
6		«Русские зимы». Разучивание основных движений	1
7		Знакомство с бальным танцем, история.	1

8		ОФП – легкая атлетика	1	
9		Модерн: основные движения	1	
10		«Русские зимы». Беседа об истории танца, разучивание.	1	
11		Знакомство с бальным танцем, история.	1	
12		ОФП – легкая атлетика	1	
13	Октябрь	Народный танец. Знакомство с новой постановкой разучивание простейших основных движений.	1	
14		«Русские зимы». Разучивание композиции. Отработка Прыжков, хлопков и др. основных движений.	1	
15		Классика. Закрепление 1-3 позиций рук и ног.	1	
16		Основные движения вальса	1	
17		Эстрадный танец. Знакомство с новой постановкой просмотр видео, повтор основных движений с прошлого года.	1	
18		Народный танец. Основные движения, ходы.Классика. Постановка рук и ног	1	
19		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	1	
20		ОФП. Гибкость спины.	1	
21		«Русские зимы». Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	1	
22		ОФП. Усиление мышц ног.	1	
23		Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1	
24		Пластика рук в спринг-эластике.	1	
24		Ноябрь	«Русские зимы». Разучивание композиции. Отработка основных движений.	1
26			Классика. Разучивание 1-3 позиций рук и 4-6 позиций ног. Пластика рук в спринг-эластике.	1
27			Основные движения вальса	1
28			Эстрадный танец. Разучивание композиции.	1
29	Народный танец. Основные движения, ходы.		1	
30	Спринг-эластика. Усиление мышц спины.		1	
31	Спринг-эластика. Усиление мышц спины.		1	
	Модерн основные движения		1	
32	Эстрадный танец. Знакомство с танцем. Подготовительные упражнения.		1	
33	Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.		1	
34	Классика. Постановка рук и ног.		1	
35	Эстрадный танец. Разучивание композиции		1	
36	Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.		1	
37	Декабрь		Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	1
38		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	1	
39		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	1	
40		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения бальных танцев. Закрепление пройденного.	1	
41		Композиция. Принципы и правила построения	1	
42		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп	1	



		мышц.	
43		Способы построения композиции	1
44		Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис по середине зала.	1
45		Подготовка к новогодней программе.	1
46		Подготовка к новогодней программе.	1
47		Подготовка к новогодней программе.	1
48		Новогодняя программа	1
49	Январь	Инструктаж по ТБ. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
50		«Солнце и луна». Эстрадный танец Соответствие музыки и движений.	1
51		Разбор композиции джазового танца.	1
52		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	1
53		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1
54		Прогон концертной программы.	1
55		Зимняя программа для школьников	1
56		Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
57		Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	1
58		«Солнце и луна». Эстрадный танец Соответствие музыки и движений.	1
59		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	1
60		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	1
61	Февраль	Основы бального танца. Принципы исполнения.	1
62		ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голени)	1
63		Народный танец. Хлопки и хлопучки, простейшие дробы.	1
64		Танец модерн. Изучение основных движений.	1
65		Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации.	1
66		Джазовый танец. Изучение основных движений, подготовка к изучению композиции.	1
67		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	1
68		Народный танец. Изучение новых элементов	1
69		Классика. Экзерсис у станка.	1
70		Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»	1
71		Танец модерн. Изучение основных движений	1
72		Народный танец. Хлопки и хлопучки, простейшие дробы.	1
73	Март	«Солнце и луна». Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения.	1
74		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	1
75		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	1
76		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	1
77		Бальный танец. Основные движения. Разучивание фигурного вальса	1
78		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	1
79		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног.	1
80		ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	1

81		Трюки, подготовка к поддержкам	1
82		Модерн. Работа рук в упражнениях.	1
83		ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.	1
84		Народный танец. Разбор композиции.	1
85	Апрель	Модерн. Работа рук в упражнениях.	1
86		Народный танец. «топотушки» и дроби.	1
87		Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.	1
88		Джазовый танец. Основы, Работа рук и ног.	1
89		Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.	1
90		ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Силовая гимнастика.	1
91		Ритмические движения. Виды прыжков, поворотов.	1
92		Народный танец. Перестроения, ходы.	1
93		Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.	1
94		Ритмические движения. Основные движения эстрадного танца. Отработка движений.	1
95		Спринг - эластика. Растяжки.	1
96		Модерн. Работа ног в упражнениях.	1
97	Май	Обучение импровизации.	1
98		Принципы составления композиции	2
99		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	1
100		Модерн. Разучивание тренировочной композиции	1
101		Подготовка к отчетному концерту.	1
102		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса.	1
103		Составление парных композиций	1
104		Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	1
105		Спринг-эластика. Растяжки	1
106		Джаз. Изучение основных движений.	1
107		Клссика. Экзерсис у станка.	1
108		Прогон всех танцев.	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>

#### 5 год обучения (144 часа)

<i>Месяц (дата)</i>	<i>№ занятия по теме</i>	<i>Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
Сентябрь	1	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
	2	Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
	3	Модерн: основные движения	2
	4	Полька. Восстановление знаний основных движений.	2
	5	Спринг-эластика: разработка мышц спины.	2
	6	Полька. Восстановление композиции класса «Е»	2
	7	Медленный вальс. Вспомнить перемены по квадрату без поворота, с поворотом.	2

	8	ОФП. Приведение мышц в рабочее состояние.	2
	9	Спринг-эластика «Гибкий позвоночник»	2
	10	Модерн. вспомнить тренировочные композиции.	2
	11	Йога. Баланс, общее равновесие.	2
	12	ОФП. Дыхательные упражнения.	2
Октябрь	13	Народный танец. Восстановление простейших основных движений.	1
	14	«Улетай, туча». Разучивание композиции. Отработка подскоков, галопа, шага польки, хлопков.	1
	15	Классика. вспомнить 1-3 позиций рук и ног, разминочный комплекс.	2
	16	Пластика рук в спринг-эластике.	2
	17	Самба. Разучивание «пружинки», «виска», «самбахода на месте» с применением работы рук, «бота-фого», «вольты».	2
	18	Полька. Правильная работа рук и стопы.	2
	19	Медленный вальс. Разучивание новой композиции класса «Е»	2
	20	Народный танец. Основные движения, ходы.	1
	21	Классика. Постановка рук, корпуса и ног	1
	22	Спринг-эластика. Усиление мышц спины.	2
	23	Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
	24	«Улетай, туча». Закрепление композиции, работа над выразительным исполнением.	1
Ноябрь	25	«Нью-фокс» знакомство с танцем. Подготовительные упражнения.	2
	26	Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК	2
	27	Классический танец. Экзерсис у станка.	2
	28	«Нью-фокс». Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	2
	29	Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения.	2
	30	Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	2
	31	«Под дождем». Музыкальность исполнения.	1
	32	Медленный вальс, ча-ча-ча, самба. Закрепление пройденного.	2
	33	«Нью-фокс» техника исполнения ритмических движений.	2
	34	ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	2
	35	«Нью-фокс» разбор композиции под счет. Сдача зачета на знание танца под счет.	1
Декабрь	36	Спринг-эластика. Пластика рук.	1
	37	Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
	38	«Улетай, туча» Соответствие музыки и движений.	1
	39	Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	2
	40	«Синий иней». Знакомство с танцем, разучивание основных элементов.	2
	41	«Синий иней». Разбор композиции	2
	42	Народный танец. Разбор поворотов и прыжков.	2
	43	Спринг-эластика. Растяжки.	2
	44	«Синий иней». Отработка гимнастических упражнений.	2
	45	Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	2
	46	Прогон концертной программы.	2

	47	Новогодний праздник.	2	
Январь	48	Инструктаж по ТБ. Анализ Новогоднего праздника. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	2	
	49	Ча-ча-ча Показ композиций, знакомство с новыми основными движениями.	2	
	50	ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голеностоп)	2	
	51	Народный танец. Хлопки и хлопушки, дроби, повороты, перестроения.	2	
	52	Медленный вальс. Повтор перемены без поворота, перемены с поворотом, виска, шассе.	2	
	53	Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации с синхронизацией работы рук	2	
	54	Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»	2	
	55	Самба. Изучение новых основных движений, подготовка к изучению композиции.	2	
	56	ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	2	
	57	Народный танец. Изучение элементов «ковырялочка», «моталочка», «гармошка», Збоковой шаг с детальным разбором.	2	
	Февраль	58	«Синий иней». Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения	2
59		«Нью-фокс». Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения	2	
60		ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо и т.д.	2	
61		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	2	
62		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	2	
63		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	2	
64		Бальный танец. Ча-ча-ча. Основное движение, нью-йорк, таймстеп, принципы исполнения, сольные повороты, синкопированные движения.	2	
65		Ритмические движения. «Белоснежка и семь гномов». Знакомство, разучивание.	2	
66		ОФП силовые упражнения.	2	
67		Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	2	
68		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног.	2	
69		Народный танец. «Кадриль» разучивание композиции	2	
Март		70	ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	2
		71	Модерн. Работа рук в упражнениях.	2
	72	Спринг-эластика. Растяжки.	2	
	73	Народный танец. «топотушки» и дроби.	2	
	74	Ритмические движения. «Нью-фокс», «Синий иней». Отработка движений.	2	
	75	Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.	2	
	76	Бальный танец. Принципы работы рук в латино-американской программе.	2	
	77	Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.	2	
	78	ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу.	2	
	79	Бальный танец. Принципы работы стопы в латино-американской программе.	2	
	80	Ритмические движения. «Белоснежка и семь гномов». Разучивание движений.	1	

	81	Народный танец. Перестроения, ходы.	1
Апрель	82	Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.	1
	83	Бальный танец. Принципы работы рук в европейской программе.	1
	84	Ритмические движения. «Белоснежка и семь гномов». Разучивание композиции под счет.	1
	85	ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	1
	86	Бальный танец. Принципы работы рук в латино-американской программе.	1
	87	Модерн. Разучивание тренировочной композиции № 3.	1
	88	Ритмические движения. «Белоснежка и семь гномов». Отработка синхронности движений.	1
	89	Бальный танец. Постановка корпуса в европейской программе. Принципы движения корпуса. Изучение квикстепа	1
	90	Спринг-эластика. Растяжки.	1
	91	Народный танец. Синхронизация движений. Композиция «Кадриль»	1
	92	Бальный танец. Постановка корпуса в латино-американской программе. Принципы движения корпуса.	1
	93	ОФП. Управление тремя отделами позвоночника.	1
	Май	94	Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.
95		Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
96		Спринг-эластика. Пластика рук.	1
97		Бальный танец. Разучивание новой композиции самбы	1
98		Спринг-эластика. Изучение принципа пружины	1
99		Народный танец. Характерное исполнение танца	2
100		Бальный танец. Разучивание композиции самбы. Класса «Е»	1
101		ОФП. Суставная гимнастика.	1
102		Ритмические движения. Точность движений в композиции «Белоснежка и семь гномов»	1
103		Спринг-эластика. Разворот тазобедренных костей	1
<b>ИТОГО:</b>			144

**6 год обучения (144 часа)**

<i>№ занятия</i>	<i>Месяц (дата)</i>	<i>Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	2
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	2
3		Модерн: основные движения. Тренировочные комбинации	2
4		Импровизации соло. Их особенности	2
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	2
6		Йога. Равновесие, Растяжки	2
7		Общие сведения о бальном танце	2
8		ОФП – легкая атлетика	2
9	Октябрь	Народный танец. Знакомство с новой постановкой разучивание простейших основных движений.	2
10		Разучивание композиции. Отработка Прыжков, хлопков и др.	2

		основных движений.	
11		Классика. Экзерсис на середине зала	2
12		Основные движения фигурного вальса	2
13		Джаз. Основные движения	2
14		Народный танец. Основные движения, ходы.Классика. Постановка рук и ног	2
15		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
16		ОФП. Гибкость спины.	1
17	Ноябрь	Контемпорари. Знакомство со стилем.	2
18		Классика. Экзерсис на середине зала. Пластика рук в спринг-эластике.	2
19		Фигурный вальс. Импровизация в вальсе.	2
20		Джазовый танец. Разучивание композиции.	2
21		Народный танец. Основные движения, ходы.Классика. Постановка рук и ног	2
22		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	2
23		Джаз. Изучение композиции Модерн основные движения	2
24		Контемпорари. Тренировочная комбинация.	2
25	Декабрь	Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	2
26		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности.	2
27		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	2
28		Модерн. Изучение композиции	2
29		Композиция. Принципы и правила построения	2
30		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	2
31		Способы построения композиции	2
32		Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис посередине зала.	2
33		Новогодняя программа	2
34	Январь	Инструктаж по ТБ. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
35		Модерн. Изучение композиции. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
36		Разбор композиции джазового танца. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков. Трюки.	2
37		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	2
38		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	2
39		Спринг-эластика. Растяжки. Колесо без рук.	2
40		Прогон концертной программы.	2
41		Зимняя программа для школьников	2
42		Февраль	Контемпорари. Основы.
43	ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голеностоп)		2
44	Народный танец. Хлопки и хлопущки, простейшие дроби.		2

45		Танец модерн. Изучение основных движений. Партер.	2
46		Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации. Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»	2
47		Джазовый танец. Изучение основных движений, подготовка к изучению композиции. Прыжки в джазе.	2
48		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	2
49		Народный танец. Изучение новых элементов	2
50	Март	ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо, перевороты и т.д.	2
51		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость. Композиция под музыку.	2
52		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	2
53		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	2
54		Импровизация в бальном танце.	2
55		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падения, способы их исполнения.	2
56		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног. Народный танец. Разбор композиции	2
57		ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	2
58		Трюки, поддержки. Их изучение, способы страховки.	2
59		Апрель	Модерн. Работа рук в упражнениях. Спринг - эластика. Растяжки.
60	Импровизация в группе. Особенности, правила.		2
61	Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.		2
62	Джазовый танец. Основы, Работа рук и ног.		2
63	Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.		2
64	ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Силовая гимнастика.		2
65	Ритмические движения. Виды прыжков, поворотов, трюков.		2
66	Народный танец. Перестроения, ходы. Импровизация в народном танце.		2
67	Спринг-эластика. Растягивание широчайших мышц спины, развитие разгибателей спины.		2
68	Май	Обучение импровизации.	1
69		Принципы составления композиции	1
70		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Джаз. Изучение основных движений.	2
71		Модерн. Разучивание тренировочной композиции.	2
72		Подготовка к отчетному концерту.	2
73		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса. Спринг-эластика. Растяжки	2
74		Составление парных композиций	2
75		Джаз. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	2
		<b>ИТОГО</b>	

7 год обучения (144 часа)

<i>№ занятия</i>	<i>Месяц (дата)</i>	<i>Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения. Тренировочные комбинации. Обучение составлению тренировочных композиций	2
4		Импровизации соло. Их особенности. Составление для детей 3 г.о.	2
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	2
6		Йога. Равновесие, Растяжки	2
7		Контемпорари. Экзерсис на середине.	2
8		ОФП – легкая атлетика	1
9		Импровизации соло. Их особенности. Составление для мальчиков.	1
1	Октябрь	Народный танец. Знакомство с новой постановкой разучивание простейших основных движений.	2
11		Разучивание композиции. Отработка Прыжков, хлопков и др. основных движений.	2
12		Классика. Закрепление 1-3 позиций рук и 1-6 позиций ног. Пластика рук в спринг-эластике.	2
13		Основные движения фигурного вальса	2
14		Эстрадный танец. Знакомство с новой постановкой просмотр видео, повтор основных движений с прошлого года.	2
15		Народный танец. Основные движения, ходы. Классика. Постановка рук и ног	2
16		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	2
17		ОФП. Гибкость спины.	2
18		Контемпорари. Составление этюда (состояние)	2
19	Ноябрь	Классика. Разучивание отрывков из балетов. Пластика рук в спринг-эластике.	2
20		Фигурный вальс. Импровизация в вальсе для детей.	2
21		Эстрадный танец. Разучивание композиции.	2
22		Народный танец. Основные движения, ходы. Составление композиции для детей. Классика. Постановка рук и ног	2
23		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	2
24		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	2
		Модерн основные движения	2
25		Контемпорари. Тренировочная комбинация.	2
26		Импровизация в группе	2
27	Декабрь	Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	2
28		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности, поддержки.	2
29		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	2
30		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения современного танца. Закрепление пройденного.	2



31		Композиция. Принципы и правила построения	2
32		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	2
33		Способы построения композиции	1
34		Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
35		Новогодняя программа	2
36	Январь	Инструктаж по ТБ. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
37		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
38		Разбор композиции джазового танца. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков. Трюки.	2
39		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	2
40		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	2
41		Прогон концертной программы.	2
		Зимняя программа для школьников	2
42		Импровизации «Времена года»	2
43		Контемпорари. Основы.	2
44	Февраль	ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голени)	2
45		Народный танец. Хлопки и хлопучки, дроби.	2
46		Танец модерн. Изучение основных движений. Партер.	2
47		Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации. Аэробика. Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»	2
48		Джазовый танец. Изучение основных движений, композиции. Прыжки в джазе.	2
49		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	2
50		Народный танец. Изучение новых элементов	2
51		Импровизация в народном танце	2
52	Март	Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения. ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо, перевороты и т.д.	1
53		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	1
54		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	2
55		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	2
56		Импровизация в бальном танце.	2
57		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	2
58		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног. Народный танец. Разбор композиции	2
59		ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	2
60		Трюки, поддержки. Их изучение, способы страховки.	2
61	Апрель	Модерн. Работа рук в упражнениях. Спринг - эластика. Растяжки.	2
62		Импровизация в группе. Особенности, правила.	2
63		Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.	2
64		Джазовый танец. Основы, Работа рук и ног.	2
65		Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться	2

		от движения к движению.	
66		ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Силовая гимнастика.	2
67		Ритмические движения. Виды прыжков, поворотов, трюков.	2
68		Народный танец. Перестроения, ходы. Импровизация в народном танце.	2
69	Май	Обучение импровизации.	1
70		Принципы составления композиции	1
71		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	2
72		Модерн. Разучивание тренировочной композиции.	2
73		Подготовка к отчетному концерту.	2
74		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса. Спринг-эластика. Растяжки	2
75		Составление парных композиций. Контактная импровизация.	2
76		Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	1
77		Джаз. Изучение основных движений. Виды джазового танца.	1
		<b>ИТОГО</b>	

#### 8 год обучения (144 часа)

<i>№ занятия</i>	<i>Месяц (дата)</i>	<i>Название темы (кол-во часов) краткое содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Сентябрь	Вводное занятие. Составление расписания. Инструктаж по ППБ, ЧС, ПДД.	1
2		Вводная беседа. Гимнастика: повороты, баланс, пластика рук.	1
3		Модерн: основные движения. Тренировочные комбинации. Обучение составлению тренировочных композиций	2
4		Импровизации соло. Их особенности. Составление для детей 3 г.о.	2
5		Спринг-эластика: разработка мышц спины.	2
6		Йога. Равновесие, Растяжки	2
7		Контемпорари. Экзерсис на середине.	2
8		ОФП – легкая атлетика	2
9		Импровизации соло. Их особенности. Составление для мальчиков.	2
1	Октябрь	Народный танец. Знакомство с новой постановкой разучивание простейших основных движений.	2
11		Разучивание композиции. Отработка Прыжков, хлопков и др. основных движений.	2
12		Классика. Закрепление 1-3 позиций рук и 1-6 позиций ног. Пластика рук в спринг-эластике.	2
13		Основные движения фигурного вальса	1
14		Эстрадный танец. Знакомство с новой постановкой просмотр видео, повтор основных движений с прошлого года.	1
15		Народный танец. Основные движения, ходы.Классика. Постановка рук и ног	2
16		Спринг-эластика. Усиление мышц спины.Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	2
17		ОФП. Гибкость спины.	2
18		Контемпорари. Составление этюда (состояние)	2

19	Ноябрь	Классика. Разучивание отрывков из балетов. Пластика рук в спринг-эластике.	2
20		Фигурный вальс. Импровизация в вальсе для детей.	1
21		Эстрадный танец. Разучивание композиции.	1
22		Народный танец. Основные движения, ходы. Составление композиции для детей. Классика. Постановка рук и ног	2
23		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
24		Спринг-эластика. Усиление мышц спины. Акробатика. Прыжки, повороты: их виды и способы исполнения.	1
		Модерн основные движения	2
25		Контемпорари. Тренировочная комбинация.	2
26	Импровизация в группе	2	
27	Декабрь	Спринг-эластика. Суставы и сухожилия. ЛФК. Классический танец. Экзерсис у станка.	2
28		Акробатические элементы: техника исполнения и меры безопасности, поддержки.	2
29		Народный танец. Хоровод, основные движения, перестроения. Спринг-эластика. Усиление мышц спины и пресса, затем их растягивание.	2
30		Эстрадный танец. Музыкальность исполнения. Основные движения современного танца. Закрепление пройденного.	1
31		Композиция. Принципы и правила построения	2
32		ОФП. Задания в движении по кругу. Проработка всех групп мышц.	2
33		Способы построения композиции	2
34		Спринг-эластика. Пластика рук. Классический танец. Экзерсис посередине зала.	1
35	Новогодняя программа	1	
36	Январь	Инструктаж по ТБ. Спринг-эластика для включения всех мышц в работу.	1
37		Эстрадный танец Соответствие музыки и движений. Спринг-эластика программа «гибкий позвоночник»	1
38		Разбор композиции джазового танца. Народный танец. Разбор поворотов и прыжков. Трюки.	2
39		Спринг-эластика. Растяжки. Отработка гимнастических упражнений.	2
40		Бальные танцы. Повтор, прогон под музыку.	2
41		Прогон концертной программы.	2
		Зимняя программа для школьников	2
42		Импровизации «Времена года»	2
43		Февраль	Контемпорари. Основы.
44	ОФП усиление мышц ног (поверхность бедра и голеностоп)		2
45	Народный танец. Хлопки и хлопучки, дроби.		2
46	Танец модерн. Изучение основных движений. Партер.		2
47	Ритмические движения. Приставные шаги, их модификации. Аэробика. Спринг-эластика. Программа «гибкий позвоночник»		2
48	Джазовый танец. Изучение основных движений, композиции. Прыжки в джазе.		2
49	ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.		2
50	Народный танец. Изучение новых элементов		2
51	Импровизация в народном танце		2

52	Март	Эстрадный танец. Подготовка к конкурсу. Умение синхронизировать движения. ОФП. Акробатика: мостик, кувырки, прыжки, колесо, перевороты и т.д.	2
53		Модерн. Работа стоп и коленей, плавность движений, мягкость.	2
54		Классический танец. Положение рук, ног и корпуса относительно пространства	2
55		Народный танец. Шаги с подскоками, боковой галоп, шаг польки, хороводный шаг.	2
56		Импровизация в бальном танце.	2
57		ОФП силовые упражнения. Модерн. Падения. Виды падений, способы их исполнения.	2
58		Классический танец. Экзерсис у станка. Положение рук и ног. Народный танец. Разбор композиции	2
59		ОФП. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой	2
60		Трюки, поддержки. Их изучение, способы страховки.	2
61		Апрель	Модерн. Работа рук в упражнениях. Спринг - эластика. Растяжки.
62	Импровизация в группе. Особенности, правила.		2
63	Спринг-эластика. Учить контролировать 3 отдела позвоночника по отдельности и совместно.		2
64	Джазовый танец. Основы, Работа рук и ног.		2
65	Ритмические движения. Степ. Умение быстро переключаться от движения к движению.		2
66	ОФП. Легкая атлетика. Движения в кругу. Силовая гимнастика.		2
67	Ритмические движения. Виды прыжков, поворотов, трюков.		2
68	Народный танец. Перестроения, ходы. Импровизация в народном танце.		2
69	Май	Обучение импровизации.	2
70		Принципы составления композиции	2
71		ОФП. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.	2
72		Модерн. Разучивание тренировочной композиции.	2
73		Подготовка к отчетному концерту.	2
74		Джаз. Основные движения. Принципы движения корпуса. Спринг-эластика. Растяжки	2
75		Составление парных композиций. Контактная импровизация.	2
76		Ритмические движения. Разбор поворотных движений, методы их исполнения.	2
77		Джаз. Изучение основных движений. Виды джазового танца.	2
	ИТОГО		144

