

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом МОБУДОДТ
Протокол № 4 «9» 09 2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
Современный танец "New KiDS", "Шаг вперед"
Уровень программы – стартовый
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации -1 год

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования
высшей квалификационной
категории
Савельев Денис Юрьевич

Минусинск

2021

Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное образовательное бюджетное
учреждение дополнительного образования
дом детского творчества

Принята
на заседании методического
(педагогического) совета
от "27" августа 2021г.
протокол № _____

Утверждаю:
Директор МОБУДОДТ
_____/Ф.И.О./
"30" августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«NewKiDS, Шаг вперед».**

Уровень программы – базовый
Возраст обучающихся –9-18 лет
Срок реализации–5лет

Составитель:
Савельев Денис Юрьевич,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории.

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Планируемые результаты
4. Формы аттестации и оценочные материалы
5. Содержание программы:
 - 5.1. Учебный план
 - 5.2. Содержание учебного плана
6. Условия реализации программы:
 - 6.1. Материально-техническое обеспечение.
 - 6.2. Кадровое обеспечение.
 - 6.3. Информационно-методические условия
7. Рабочая программа
 - 7.1. Календарный учебный график
8. Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная общеобразовательная программа «Шаг вперед» направлена на комплексное художественно-эстетическое и духовно-нравственное воспитание детей в возрасте 9 - 18 лет, на основе базовых техник современного танца.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность программы.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

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

В **социальном аспекте** обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

Современный танец способствует не только **сохранению и укреплению здоровья**, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки,

Новизна и отличительные особенности.

состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, streetjazz, flashdance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floortechnique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Для максимальной эффективности уроков в условиях ограниченного времени, осуществляется строгий отбор содержания материала, предлагаемого к изучению, постоянно проверяя эффективность отбора на практике. Основными критериями отбора движений служат возрастные, физиологические и психологические особенности детей. К увеличению напряжения и нагрузки дети привыкают постепенно, что благотворно сказывается на здоровье.

Адресат программы.

Дети в возрасте 9-18 лет, прошедшие обучение по стартовым программам хореографического творчества. Без различия по половому признаку. Состав группы смешанный, количество 8-25 человек.

Формы обучения по программе.

Форма обучения очная.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышение интереса учащихся к обучению.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Общее количество учебных часов в год – 72 часа, одно занятие в неделю продолжительностью 2 академических часа.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Поскольку внутренний мир подростков в этом возрасте насыщен целым рядом психологических проблем, то ребятам предоставляется уникальная возможность их преодоления через пластику, актерские этюды, движенческие игры, сценические танцы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – **9 – 18 лет.**

Срок реализации образовательной программы – 5 лет.

Уровень Программы – **базовый.**

Программа рассчитана на **пять лет обучения:**

- 1 год обучения – 72 часа,
- 2 год обучения – 72 часа,
- 3 год обучения – 72 часа,
- 4 год обучения – 72 часа,

5 год обучения – 72 часа.

За весь курс обучения – **360 часов.**

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.);
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

В конце первого года обучения учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений.

В конце второго года обучения учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

В конце третьего года обучения учащиеся будут:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технично верно выступать перед зрителями.

В конце четвертого года обучения учащиеся будут:

- знать основные направления современного танца;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.

В конце пятого года обучения учащиеся будут:

- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;
- владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .

Форма отслеживания результатов проводится в виде входной диагностики, промежуточной и итоговой аттестации.

В целях отслеживания результативности освоения программы в течении года проводится тестирование, ведется журнал посещаемости, фото, видео материалы, отзывы родителей, ведется дневник наблюдения.

Предъявление результатов проводится в форме контрольного занятия и итогового показа.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов. Фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровней сложности.

Критерии диагностики по программе (посредством профессионального наблюдения педагога):

- мотивы деятельности – социальные или познавательные (есть/нет);
- музыкальность и ритмичность (высокий, средний, низкий уровень);
- координация (высокий, средний, низкий уровень);
- пространственная ориентация (высокий, средний, низкий уровень);
- предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (высокий, средний, низкий уровень);
- старание и прилежание (высокий, средний, низкий уровень).

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие Правила техники безопасности.	0,5	1,5	2	диагностика
2	Изучение параллельных позиций ног и рук, положения корпуса.	1	11	12	
	2 и 4 позиции Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке) Release(расширение) Contractions (сжатие) Roll down, roll up Flat back Arch				- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
3	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	-	8	8	

	<p>Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.</p> <p>Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.</p> <p>Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса</p>	-	2	2	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
	<p>Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.</p> <p>Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса</p>	-	3	3	
	<p>Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса</p>	-	3	3	
4	Координация изолированных центров	-	4	4	
	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	-	4	4	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
5	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.	2	10	12	
	к BattementtanduBatPlie с различными движениями pytementtanduiete в параллельных позициях в сочетании с Catchstep (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Rond de jamb par terrec «противоходом» рук	2	10	12	- наблюдение, - открытый контрольный показ.

	Grand Battement Jete (45, 90, 180)				
6	Упражнения для позвоночника	-	4	4	
	Твист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) + Bodyroll (волны)	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
7	Гимнастические элементы	-	8	8	
	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
8	Кросс	-	8	8	
	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
9	Уровни (верхний, средний, нижний)	-	4	4	
	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного

					урока.
10	Партерные перекаты (транзишен)	-	4	4	
	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
11	Импровизация	-	4	4	
	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»)	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
12	Итоговый показ		2	2	Итоговый показ.
Всего часов за 1 год			72		

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие Правила техники безопасности.	0,5	1,5	2	диагностика
2	Разогрев с использованием уровней	-	12	12	
	Твисты и спирали торса в положении сидя	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
	Упражнения на contraction и release в положении сидя	-	4	4	
	Упражнения стрейч-характера в различных положениях	-	4	4	
3	Экзерсис на середине зала	-	8	8	
	Plie с различными движениями рук BattementtanduBattementtanduiete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions) Rondejambparterre с подготовкой к турам Battementfondu во всех направлениях Battementdeveloppe на 45, 90 по всем направлениям GrandBattementJete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
4	Работа над комплексами изоляций	-	8	8	
	Голова: соединение движений с другими центрами	-	1	1	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
	Плечи: соединение с движениями других центров	-	1	1	
	Грудная клетка в сочетании с различными движениями	-	2	2	
	Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	-	2	2	
	Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и	-	2	2	

	release)				
5	Упражнения для позвоночника.	-	8	8	
	Flatback вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
6	Партерные перекаты.	-	4	4	
	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	-	4	4	
7	Гимнастические элементы	-	4	4	
	Перевероты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
8	Кросс	-	8	8	
	Комбинации шагов + Кісг (пинок) Прыжки Техника вращения	- - -	2 3 3	2 3 3	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
9	Импровизация	-	4	4	

	<p>Дыхание (каждое движение построено на дыхании)</p> <p>Работа с движением по «синусоиде»</p> <p>Импровизация с движением (разно-ритмическая схема)</p> <p>Контактная импровизация, контакт в дуэте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») <p>Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Перетекание» - Танец от разных частей тела 	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
10	Танцевальные этюды	-	12	12	
	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.	-	12	12	
11	Итоговый показ	-	2	2	Итоговый показ.
Всего часов за 1 год		72			

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие Правила техники безопасности.	0,5	1,5	2	диагностика
2	Экзерсис на середине зала	2	8	10	
	Plievsochetaniiscontractionirelease Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании со спиральями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями	2	8	10	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений -сдача

	ног, торса (спираль, твист, contraction и releos) Rondejambparterre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром) Battement fondувовсехнаправлениях Grand Battement Jete Адажио				практических упражнений в форме контрольного урока.
3	Комплексы изоляций	-	8	8	
	Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	-	2	2	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
		-	6	6	
4	Партер (техника низкого полета)	2	8	10	
	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase	0,5	2	2	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
	Спирали	0,5	2	2	
	Виды поворотов на полу	0,5	2	2	
	Построение и разучивание комбинаций в партере	0,5	2	2	
5	Гимнастические элементы	-	8	8	
	Силовые и упражнения стрейч - характера Перевороты (с одной ногой)	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
6	Кросс	-	12	12	
	Комбинации прыжков Вращение как способ перемещения в пространстве Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360о Комбинации шагов, соединенных с вращениями	-	12	12	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в

					форме контрольного урока.
7	Импровизация	2	6	8	
	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...») Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность»	2	6	8	- наблюдение, - контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
8	Изучение техники движений танца хип-хоп	2	10	12	
	Положение корпуса, пружина, качь Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис) Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	2	10	12	
9	Итоговый показ		2	2	Итоговый показ.
Всего часов за 1 год		72			

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие Правила техники безопасности.	0,5	1,5	2	диагностика

2	Экзерсис на середине зала	1	9	10	
	Plie в сочетании с различными движениями Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса Rondejambparterre в сочетаниях с движениями Battementfondu в сочетаниях с движениями GrandBattementJete в сочетаниях с движениями Адажио Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	1	9	10	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
3	Упражнения для позвоночника	-	6	6	
	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	-	6	6	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
4	Комплексы изоляций	-	4	4	
	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	-	4	4	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
5	Партер (техника низкого полета)	-	8	8	
	Виды поворотов на полу	-	2	2	- наблюдение,
	Гимнастические элементы	-	4	4	-контроль
	Построение и разучивание комбинаций в партере	-	2	2	исполнения упражнений - сдача практических

					упражнений в форме контрольного урока.
6	Кросс	-	8	8	
	Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
7	Импровизация	-	8	8	
	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений) Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
8	Элементы гимнастики	-	8	8	
	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	-	8	8	- наблюдение, -контроль исполнения упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
9	Танцевальные этюды	-	16	16	
	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием	-	16	16	- наблюдение, -контроль исполнения

	импровизации.				упражнений - сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
10	Итоговый показ		2	2	Итоговый показ.
Всего часов за 1 год		72			

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практ ика	итог о	
1	Вводное занятие Правила техники безопасности.	0,5	1,5	2	диагностика
2	Экзерсис на середине зала	1	9	10	
	Plie в сочетании с различными движениями Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса Rondejambparterre в сочетаниях с движениями Battementfondu в сочетаниях с движениями GrandBattementJete в сочетаниях с движениями Адажио Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	-	9	10	-контроль исполнения упражнений -сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
3	Упражнения для позвоночника	-	6	6	
	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). Соединение в развернутые	-	6	6	- наблюдение, -демонстрация полученных навыков в форме

	комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.				контрольного урока.
4	Комплексы изоляций	-	4	4	
	Движения 3-х и более центров одновременно	-	2	2	-контроль исполнения упражнений
	Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.	-	2	2	-сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
5	Партер (техника низкого полета)	-	6	6	
	Разучивание комбинаций в партере				-контроль исполнения упражнений -сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
6	Кросс	-	10	10	
	Шаги с координацией 3х центров Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	-	10	10	-контроль исполнения упражнений -сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
7	Импровизация	-	10	10	
	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений) Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте	-	10	10	-контроль исполнения упражнений -сдача практических упражнений в форме

	Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность) Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней				контрольного урока.
8	Элементы гимнастики	-	6	6	
	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	-	6	6	-контроль исполнения упражнений -сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
9	Танцевальные этюды	-	16	16	
	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.	-	16	16	-контроль исполнения упражнений -сдача практических упражнений в форме контрольного урока.
10	Итоговый показ		2	2	Итоговый показ.
Всего часов за 1 год		72			

5.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Раздел 1.

Тема: Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Разминка.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 2.

Тема: Изучение параллельных позиций ног и рук, положения корпуса.

Теория: 2 и 4 позиции

Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).

Практика:

Release(расширение)

Contractions (сжатие)

Roll down, roll up

Flat back

Arch

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 3.

Тема: Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Теория:-

Практика:

Повороты и наклоны головы + Sundari

Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).

Движения плечами:

- подъем одного-двух поочередно вверх;

- движение плеч вперед-назад;

- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);

- "восьмерка" - круги поочередно;

- шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой:

- из стороны в сторону;

- вперед-назад;

- подъем и опускание.

Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедр): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра вверх

Поза коллапса.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 4.

Тема: Координация изолированных центров.

Теория:-

Практика:

Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 5.

Тема: Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.

Теория: -

Практика:

Plie с различными движениями рук

Battementtandubattementtanduiete в параллельных позициях в сочетании с Catchstep (перенос веса тела без продвижения в пространстве)

Rond de jamb par terreс «противоходом» рук

GrandBattementJete (45, 90, 180).

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 6.

Тема: Упражнения для позвоночника;

Теория:-

Практика:

Твист и спирали торса

High-reliase (хай-релиз) + Bodyroll (волны)

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 7.

Тема: Гимнастические элементы

Теория:-

Практика:

Мостик

Стойка на руках

Колесо

Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты)

Силовые упражнения: отжимания, качание пресса

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 8.

Тема: Кросс

Теория:-

Практика:

Шаги примитива

Шаги в модерн-джаз манере

Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 9.

Тема: Уровни (верхний, средний, нижний).

Теория:-

Практика:

Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 10.

Тема: Партерные перекаты (транзишен)

Теория:-

Практика:

Изучение техники исполнения движений партера

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)

- Прямые повороты на полу (бревно)

- Подготовительные упражнения к перекаату через одно плечо

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 11.

Тема: Импровизация.

Теория:-

Практика:

Расслабление, исследование своего тела, бодиворк

Дыхание (каждое движение построено на дыхании)

Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...)

Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

Импровизация с музыкой, ритмом

Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов

Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)

Форма контроля: Открытый контрольный показ.

Раздел 12.

Тема: Итоговый показ

Теория: Знание пройденного материала

Практика: Показ результата обучения.

Форма контроля: Итоговый показ.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Раздел 1.

Тема: Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Разминка.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 2.

Тема: Разогрев с использованием уровней

Теория: -

Практика:

Твисты и спирали торса в положении сидя

Упражнения на contraction и release в положении сидя

Упражнения стрейч-характера в различных положениях.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 3.

Тема: Экзерсис на середине зала.

Теория:-

Практика:

Plie с различными движениями рук

BattementtanduBattementtanduiete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)

Ronddejambrarterre с подготовкой к турам

Battementfondu во всех направлениях

Battementdevelope на 45, 90 по всем направлениям

GrandBattementJete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 4.

Тема: Работа над комплексами изоляций

Теория: -

Практика:

Голова: соединение движений с другими центрами

Плечи: соединение с движениями других центров

Грудная клетка в сочетании с различными движениями

Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений

Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release).

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 5.

Тема: Упражнения для позвоночника.

Теория: -

Практика:

Flatback вперед, назад, в сторону

Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию

Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая)

Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 6.

Тема: Партерные перекаты.

Теория:-

Практика:

Партерные перекаты и упражнения

Перекаты через одно плечо

Транзишен по полу

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 7.

Тема: Гимнастические элементы

Теория: -

Практика:

Перевероты вперед, назад

Колесо на одной руке

Силовые и упражнения стрейч-характера

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 8.

Тема: Кросс

Теория: -

Практика:

Комбинации шагов + Кісг (пинок)

Прыжки

Техника вращения.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 9.

Тема: Импровизация

Теория: -

Практика:

Дыхание (каждое движение построено на дыхании)

Работа с движением по «синусоиде»

Импровизация с движением (разно- ритмическая схема)

Контактная импровизация, контакт в дуэте:

- физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением)

- эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»)

Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание»

- Танец от разных частей тела

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 10.

Тема: Танцевальные этюды

Теория: -

Практика:

Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 11.

Тема: Итоговый показ

Теория: Знание пройденного материала

Практика: Показ результата обучения.

Форма контроля: Итоговый показ.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Раздел 1.

Тема: Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Разминка.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 2.

Тема: Экзерсис на середине зала

Теория: Методика исполнения движений.

Практика:

Plié в сочетании с contraction и release

Battement tendu и Battement tendu en l'air в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)

Ronde jambe par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)

Battement fondus во всех направлениях

Grand Battement Jete

Адажио

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 3.

Тема: Комплексы изоляций

Теория: -

Практика:

Голова: sundari-квадрат и sundari-круг

Плечи: разно ритмические комбинации

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 4.

Тема: Партер (техника низкого полета)

Теория: Методика исполнения движений.

Практика:

Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relaise

Спирали

Виды поворотов на полу

Построение и разучивание комбинаций в партере.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 5.

Тема: Гимнастические элементы

Теория: -

Практика:

Силовые и упражнения стрейч - характера

Перевороты (с одной ногой)

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 6.

Тема: Кросс

Теория: -

Практика:

Комбинации прыжков

Вращение как способ перемещения в пространстве

Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°

Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 7.

Тема: Импровизация

Теория: Методика исполнения движений.

Практика:

Изучение техники параллель и оппозиция

Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе,
- центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте:
- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- Танец от разных частей тела
- «Поток» (связь движений)
- «Пространство за спиной»
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»
- «Порядок входа в танец и его продолжительность»

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 8.

Тема:Изучение техники движений танца хип-хоп

Теория:Методика исполнения движений.

Практика:

Положение корпуса, пружина, качь

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

Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 9.

Тема:Итоговый показ

Теория: Знание пройденного материала

Практика: Показ результата обучения.

Форма контроля: Итоговый показ.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Раздел 1.

Тема: Вводное занятие

Теория:Правила техники безопасности.

Практика:Разминка.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 2.

Тема:Экзерсис на середине зала

Теория: Методика исполнения движений.

Практика:

Plie в сочетании с различными движениями

Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса

Ronddejambarterre в сочетаниях с движениями

Battementfondu в сочетаниях с движениями

GrandBattementJete в сочетаниях с движениями

Адажио

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 3.

Тема: Упражнения для позвоночника

Теория:-

Практика:

Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 4.

Тема: Комплексы изоляций

Теория:-

Практика:

Движения 3-х центров одновременно

Движения в различных ритмических рисунках

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 5.

Тема: Партер (техника низкого полета)

Теория: -

Практика:

Виды поворотов на полу

Гимнастические элементы

Построение и разучивание комбинаций в партере.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 6.

Тема: Кросс

Теория:-

Практика:

Использование всего пространства класса

Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием contraction и release

Смена направлений в комбинации шагов

Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 7.

Тема: Импровизация

Теория:-

Практика:

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов

«Поток» (связь движений)

Контактная импровизация:

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук)

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)

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

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 8.

Тема: Элементы гимнастики

Теория:-

Практика:

Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 9.

Тема: Танцевальные этюды

Теория:-

Практика:

Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 10.

Тема: Итоговый показ

Теория: Знание пройденного материала

Практика: Показ результата обучения.

Форма контроля: Итоговый показ.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Раздел 1.

Тема: Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Разминка.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 2.

Тема: Экзерсис на середине зала

Теория: Методика исполнения движений.

Практика:

Plié в сочетании с различными движениями

Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса

Ronddejambarterre в сочетаниях с движениями

Battementfondu в сочетаниях с движениями

GrandBattementJete в сочетаниях с движениями

Адажио

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 3.

Тема: Упражнения для позвоночника

Теория:-

Практика:

Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях).

Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 4.

Тема: Комплексы изоляций

Теория:-

Практика:

Движения 3-х и более центров одновременно

Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 5.

Тема: Партер (техника низкого полета)

Теория: -

Практика:

Разучивание комбинаций в партере

Форма контроля: Сдача практических упражнений в форме контрольного урока.

Раздел 6.

Тема: Кросс

Теория:-

Практика:

Шаги с координацией 3х центров

Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

Изучение вращений по кругу и со сменой уровней

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 7.

Тема: Импровизация

Теория:-

Практика:

Продолжение изучения техник импровизации

Составление этюдов

«Поток» (связь движений)

Контактная импровизация

Разнообразные приемы поддержки в дуэте

Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)

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

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 8.

Тема: Элементы гимнастики

Теория:-

Практика:

Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 9.

Тема: Танцевальные этюды

Теория:-

Практика:

Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Форма контроля: Демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.

Раздел 10.

Тема:Итоговый показ

Теория: Знание пройденного материала

Практика: Показ результата обучения.

Форма контроля: Итоговый показ.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Материально-техническое обеспечение.

- Зал для танцевальных занятий по программе не менее 70 м.кв, станки, зеркала,
- Аудио и видео воспроизводитель, акустическая система,
- Шкаф для инвентаря, коврики для занятий.
- Раздевалка для обучающихся.
- Наличие специальной формы и обуви.
- Наличие танцевальных костюмов.

2. Кадровое обеспечение.

- Педагог дополнительного образования - хореограф (руководитель ансамбля);

3. Информационно-методические условия.

- Аудио-, видео- фотоматериалы,
- Литература,
- Доступ к сети интернет.

Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное образовательное бюджетное
учреждение дополнительного образования
дом детского творчества

Принята
на заседании методического
(педагогического) совета
от " __ " _____ 20__ г.
протокол № _____

Утверждаю:
Директор _____ МОБУДОДДТ
_____/Ф.И.О./
" __ " _____ 20__ г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе художественной направленности
«New KiDS, Первые шаги».**

Уровень программы – базовый
Возраст обучающихся –9-18 лет
Срок реализации–5лет

Составитель:
Савельев Денис Юрьевич,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории.

Календарный учебный график

количество учебных недель		количество учебных дней		дата начала реализации программы		дата окончания реализации программы	
36		36		16.09.2020		26.05.2021	
№ п\п	Дата занятия (число, месяц, год)	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.	16.09.2020	14.30-16.05	Вводное занятие	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	Диагностика
2.	23.09.2020	14.30-16.05	Изучение параллельных позиций ног и рук, положения корпуса	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
3.	30.09.2020	14.30-16.05	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
4.	07.10.2020	14.30-16.05	Release(расширение)	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
5.	14.10.2020	14.30-16.05	Arch	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
6.	21.10.2020	14.30-16.05	Contractions (сжатие)	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль

							исполнения упражнений
7.	28.10. 2020	14.30- 16.05	Разминка, правая, левая нога	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
8.	04.11. 2020	14.30- 16.05	Разминка, работа над гибкостью тела	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
9.	11.11. 2020	14.30- 16.05	Разминка, растяжка	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
10.	18.11. 2020	14.30- 16.05	Разминка, танцевальны е шаги	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
11.	25.11. 2020	14.30- 16.05	Повторение и закрепление пройденного материала	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
12.	02.12. 2020	14.30- 16.05	Разминка, понятие танцевальног о движения	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
13.	09.12. 2020	14.30- 16.05	Итоговое занятие по ритмике (промежуточ ный контроль)	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	сдача практическ их упражнений в форме контрольно го урока
14.	16.12.	14.30-	Roll down,	2	Танц. зал	Группов	наблюдение

	2020	16.05	roll up		СОШ12	ое	, контроль исполнения упражнений
15.	23.12. 2020	14.30- 16.05	Изучение движений изолированн ых центров и техника их исполнения	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
16.	30.12. 2020	14.30- 16.05	Повороты и наклоны головы + Sundarī Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного- двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
17.	13.01. 2021	14.30- 16.05	Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Cugve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
18.	20.01. 2021	14.30- 16.05	Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
19.	27.01. 2021	14.30- 16.05	Координация изолированн ых центров	2	Танц. зал СОШ12	Группов ое	наблюдение , контроль исполнения упражнений
20.	03.02.	14.30-	Координация	2	Танц. зал	Группов	наблюдение

	2021	16.05	2-х центров в одновременном параллельном движении		СОШ12	ое	, контроль исполнения упражнений
21.	10.02.2021	14.30-16.05	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
22.	17.02.2021	14.30-16.05	tanduBatPlie с различными движениями ruyementtanduiete в параллельных позициях в сочетании с Catchstep (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
23.	24.02.2021	14.30-16.05	Rond de jamb par terreс «противоходом» рук	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
24.	03.03.2021	14.30-16.05	Grand Battement Jete (45, 90, 180)	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
25.	10.03.2021	14.30-16.05		2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
26.	17.03.2021	14.30-16.05	Гвист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) + Bodyroll (волны)	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
27.	24.03.	14.30-	Работа над	2	Танц. зал	Группов	наблюдение

	2021	16.05	дистанцией в танце		СОШ12	ое	, контроль исполнения упражнений
28.	31.03.2021	14.30-16.05	Мостик Стойка на руках	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений
29.	07.04.2021	14.30-16.05	Колесо	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	демонстрация полученных навыков в форме контрольного урока.
30.	14.04.2021	14.30-16.05	Танцевальные игры. Разучивание танцевальных игр.	2	Танц. зал СОШ12	Групповое	наблюдение, контроль исполнения упражнений

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для педагога.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
5. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
6. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
7. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
8. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.

9. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.:СПбГУП, 2006.
10. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
11. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
12. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
13. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
14. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
15. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
16. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
17. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
18. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
19. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
20. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
21. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
22. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
23. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
24. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
25. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
26. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
27. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
28. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
29. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
30. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
31. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. Worlddance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
32. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
33. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
34. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
35. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
36. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
37. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
38. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.

- 39.Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
40.Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.

Список литературы для детей и родителей.

1. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: EmergencyExit., 2005.
2. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
3. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
4. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
5. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
8. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. Worlddance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
10. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
11. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
14. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.