Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

 Утверждена

 директором МОУ «СОШ№5»

 от 31.08.2023 № 116/5-26-348ах

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Студия современного танца»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся 7 -17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Бухарова Евдокия Константиновна,

педагог дополнительного образования, без квалификации

г. Саянск

2023год

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………………..……………….3

2. Организационно- педагогические условия …………………………………….………………….……….4

3. Учебный план ……………………………………………………………………….…………..……………5

4. Календарный учебный график ………………………………………………..….………………………... 6

5. Содержание программы …………………………………………….………………….…….……...………6

6. Учебно-тематическиий план ………….………………………………………………….…….………..…..8

7. Оценочные материалы …………………………………………………………………..………………….14

8. методические материалы……………………………………………………………………………………14

**Пояснительная записка**

Хореографическое искусство развивает в детях чувство красоты и выразительность движений, формирует их фигуру, вырабатывает осанку, укрепляет физически. Систематические занятия хореографией способствуют общей и эстетической культуре воспитанников, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей.

Предлагаемая образовательная программа «Студия современного танца» **направлена** на удовлетворение реальных потребностей и интересов детей в хореографическом искусстве.

Образовательный процесс в дополнительном образовании имеет свою специфику, которая учтена при разработке данной программы. Своеобразие образовательного пространства создаёт особые условия для творческого развития и самовыражения личности ребёнка.

Программа разработана на основе требовании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ)

**Отличительной особенностью** комплексной программы «Студия современного танца» является то, что в ней объединены несколько направлений хореографического искусства: классический танец и эстрадный танец (джазовый, хот топ-техно, стрит-дэнс). Такое слияние позволит обеспечить наиболее благоприятный результат: развитие танцевальных способностей; возможность реализации подростка в нескольких направлениях, к отысканию той «ниши», где обучающийся может проявить себя наиболее ярко. Доминирующее преобладание какого–то одного вида хореографического искусства не в полной мере обеспечивает выбор, не способствует обретению ребёнком своего «я» и удовлетворению его потребностей в области танцевального искусства. Такой вывод сделан из опыта работы, анализа творческой деятельности, анкетирования детей и родителей.Программа носит цикличный характер. С каждым годом обучения темы повторяются, но с более глубоким изучением и усложнением учебного материала.

**Новизна** программы состоит в том, что программа включает в себя разделы, не представленные в других образовательных программах этого направления, а также в использовании оздоровительных методик, по которым через освоение танцевальных движений, дети обучаются правильному дыханию, постановке и исправлению осанки.

**Актуальность** программы обусловлена ее востребованностью у подростков, так как современный танец сегодня – это танец улиц, танец дискотек, танец по-настоящему модный в молодежной среде.

**Цель** программы: развитие творческих способностей и индивидуальности обучающихся средствами хореографического искусства.

**Задачи** программы:

* *образовательные*: формировать знания в области хореографического искусства, истории

 танцевальной культуры; умения и исполнительские навыки основ классической и современной хореографии;

* *развивающие*: развивать творческое мышление детей; умения и навыки самостоятельной и

 коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

* *воспитательные*:формировать общую и сценическую культуру ребёнка, способность адаптироваться в современном обществе; воспитывать и развивать художественный вкус.

 Программа обеспечивает формирование потребности обучающихся в самостоятельном художественно-творческом труде; чувств, побуждающихся к творческому самовыражению; раскрытие индивидуальности каждого ребёнка и его потенциальных возможностей; вовлечение воспитанников в творческую, интерактивную деятельность.

 **Возраст** детей, на которых ориентирована программа, 7-17 лет. С**рок реализации** программы два года. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

Программа предполагает использование индивидуальных, парных, групповых и коллективных **форм** работы с детьми.

Программой предусмотрен следующий **режим занятий**: для первого года 4 часа в неделю, для второго года обучения 6 часов в неделю.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

**Планируемые результаты освоения программы**

После *первого* года обучения обучающийся:

* **должен знать**: основные исходные положения; правила исполнения поклона; направление движений; последовательность исполнения движений партерной гимнастики; основные понятия о трёх жанрах музыки (песня, танец, марш); правила поведения в разных ситуациях;
* **должен уметь**: согласовывать свои движения с музыкой; ходить легко, ритмично; бегать быстро с высоким подъёмом ног; скакать с ноги на ногу поскоками; выполнять движения различного характера; пружинить на ногах; передавать игровые образы различного характера; сидя на коврике, держать спинку ровно; адекватно реагировать на замечания педагога; менять исходное положение по необходимости; начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

После *второго* года обучения воспитанники:

* **должны знать**: основные движения, позиции ног и позиции рук классического и современного танца; правила постановки ног у станка и на середине зала; понятие опорной и работающей ноги;
* **должны уметь**: правильно пройти в такт музыки, сохраняя правильную осанку; иметь навык лёгкого шага с носка на пятку; начинать и заканчивать движение с началом и концом музыкального сопровождения; чувствовать характер музыки и уметь передать его в движении; исполнять основные движения современного танца.

**Организационно-педагогические условия**

Для успешной реализации программы необходимо **техническое оснащение**: просторный, хорошо проветриваемый зал для проведения занятий, маты, видео и аудиотехника.

Занятия хореографией должны проходить в просторном, проветренном зале. Обувь должна быть легкой, облегчающей свободу движений (балетки). Форма для занятий должна быть удобной и не стеснять движений (ласины и купальник). Волосы аккуратно причесаны и собраны в пучок. Занятие должно проводиться под аккомпанемент, что способствует музыкальном образованию детей. Для эффективной работы необходимо использовать пример педагога, использование фонотеки, кассеты с записью музыкальных инструментов, видеоматериал, наглядные пособия в виде стендов с рисунками, изображающими позиции ног и рук, использование интернет технологий (работа с музыкальными сайтами, подготовка презентаций, информация о конкурсах и концертах, поиск литературы по программе обучения).

**Список литературы для педагога**

1. Арзямова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами

 искусства. // Начальная школа, 1982. – № 4.

1. Базарова Н. П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1984.
2. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М: Пед. общество России, 1999.
4. Ваганова А. Основа классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
5. Введение в педагогическую профессию. – М: Пед. общество России, 1999.
6. Воспитание в современной школе. – М.: Ноосфера, 1999.
7. Коломин Л. Растягивайся, расслабляйся, худей. Каланетика для идеальной фигуры. Санкт-Петербуг, Невский проспект, 2003.
8. Поляков С. Основы современного танца. – М: Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.

**Список литературы для обучающихся**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л: Искусство, 1999.
2. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе/ Пер. с англ. С. Ю.Бардиной. – М: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 144 с.: ил.
3. Буренина А. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
4. Ерохина О. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
5. Руднева С.,Фиш Э. Музыкальное движение. – С-ПБ., Гуманитарная академия, 2000.
6. Хелин И., Кэтрэк Н. Хочу танцевать. Перевод на русский язык. Издательство «Махон», 1998.

**Учебный план**

**Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов | Общиекол-во часов | В том числе | Форма контроля |
| теория | практика |  |
| 1 | Ритмика | 26 | 4 | 22 | Контрольные упражнения |
| 2 | Партерная гимнастика | 60 | 4 | 56 | Контрольные упражнения |
| 3 | Основы классического треножа | 36 | 8 | 28 | Контрольные упражнения |
| 4 | Элементы современного танца | 22 | 4 | 18 | Контрольные упражнения |
|  | итого | *144* | 20 | 124 | Контрольные упражнения |

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов | Общиекол-во часов | В том числе | Форма контроля |
| теория | практика | Контрольные упражнения |
| 1 | Разминка | 26 | 4 | 22 | Контрольные упражнения |
| 2 | Партерная гимнастика | 66 | 6 | 60 | Контрольные упражнения |
| 3 | Элементы современного танца | 124 | 6 | 118 | Контрольные упражнения |
|  | Итого | 216 | 15 | 201 |  |

**Календарный учебный график**

В соответствии с учебным планом планируются занятия:

* для учебной группы первого года обучения из расчета 144 часов в год, 4 академических часа в неделю (два раза по два часа);
* для учебной группы 2 первого года обучения из расчета 144 часов в год, 4 академических часа в неделю (два раза по два часа);
* для учебной группы 4 первого года обучения из расчета 144 часов в год, 4 академических часа в неделю (два раза по два часа);
* для учебной группы 3 второго года обучения из расчета 216 часа в год, 6 академических часа в неделю (три раза по два часа).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во недель | Месяцы, количество часов | Всего часов | Аттестация 1.Промежуточная2.Итоговая |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|  36 | 41 | 42 | 39 | 41 | 34 | 41 | 42 | 42 | 38 | 360 | 1. Отчетный концерт |
| 1 год | 16 | 17 | 15 | 17 | 12 | 17 | 17 | 17 | 16 | 144 |
| 2 год | 25 | 25 | 24 | 24 | 22 | 24 | 25 | 25 | 22 | 216 |

**Содержание программы**

**Содержание программы первого года обучения**

**1. Ритмика (26ч.)**

**1.1 Вводное занятие (2ч)** Введение в образовательную программу. Техника безопасности. Мелодия и движения: темп – быстро, медленно, умеренность. Контрастность музыки: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Начало и конец фразы, характер музыки, динамика, темп. *Практика:* Сюжетно-ролевая игра «Знакомство».

**1.2 Подготовительные упражнения** (**6ч.)** Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп.

**1.3 Понятия построения и перестроения (2ч.)**Основные понятия построения: колонка, шеренга, цепочка, круг.Основные понятия перестроения: из колонны в цепочку, из шеренги в цепочку, из колонны в шеренгу.

* 1. **Музыкально-ритмические упражнения (14ч.)**Естественные, бытовые шаги;танцевальные шаги с

вытягиванием пальцев стопы;шаркающие шаги (всей подошвой стопы);

легкий бег; бег с прямыми ногами с вытянутым носком; бег с высоко поднятыми коленями; бег с подскоками; бег с выбрасыванием ног вперед на 45 градусов; мелкий шаг на носочках.

**1.5 Положение рук при маршировке(2ч.)**Руки опущены вниз на небольшом расстоянии от корпуса;

руки, согнутые в локтях.

*Практика:* выполнение упражнений.

**2. Партерная гимнастика(60ч.)**

**2.1 Вводное занятие(4ч.)**Представления о своём физическом теле.

* 1. **Partаre(56ч.)** Постановка корпуса. Упражнения сидя. Упражнения для стоп: круговое вращение

стоп (веер). Упражнения для растяжки коленного сустава. Упражнения лёжа на спине для группировки мышц в воздухе: подъём корпуса до упора на локтях и всё обратно (Стойка, Берёзка). ReleveIent: поочерёдное поднимание ног; одновременное; по точкам. Лёжа на животе: «Лягушка», растяжки. Лёжа на спине: работа с прессом.

**3. Основы классического тренажа(36ч.)**

**3.1 Вводное занятие(4ч.**) Особенность пластики движений в классическом танце.

**3.2 Экзерсис у станка(28ч.)**Упражнения лицом к станку из I позиции ног, в сторону в медленном темпе. Постановка корпуса лицом к станку в VI позиции ног. Demi p lIe по VI позиции ног.Releve по VI поз: с вытянутых ног, с demiplie. Позиции ног I, II, III. Demi plie по I ,II позиции ног. Releve по I, II, III позиции ног.

**3.3 Экзерсис на середине зала(4ч.)**Поклон: руки из подготовительной положения. Позиция рук I, II, III. Позиция ног I. II, III. Шаги на полупальцах, поскоки. Работа по диагонали: галоп, двойной галоп .Работа по диагонали. Выполнение упражнений по диагонали зала.

**4. Основы современного танца(22ч.)**

**4.1 Вводное занятие(2ч)** Современный танец.

**4.2 Танцевальные движения для разогрева мышц(12ч.)** Разминка шеи, рук, плеч, корпуса, бёдер. Прыжки в различных вариантах.

**4.3 Экзерсис на середине зала(10ч.)**Танцевальные комбинации в современном стиле.

**4.4 Итоговое занятие**.

**Содержание программы второго года обучения**

**1. Разминка(26ч.)**

**1.1 Вводное занятие(2ч.)** Введение в курс обучения. Техника безопасности. Особенность пластики движений в современном танце.

1.2 Упражнения для разогрева различных групп мышц(24ч)

**2. Партерная гимнастика(66ч.)**

**2.1 Вводное занятие(6ч.)** Пластика – основа хореографии.

**2.2 Parterre(60ч.)**Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на улучшение

эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения на направление осанки. Упражнения для улучшения гибкости шеи.

**3. Элементы современного танца(124ч.)**

**3.1 Вводное занятие(6ч.)**Особенности современного танца.

**3.2 Разминка(30ч)** Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.

**3.3 Элементы акробатики(42ч.)** Элементы акробатики по брейк-дансу. Кувырок вперед, назад. Стойка на руках. Нижний брейк-данс (скорпион, крокодил, полумесяц).

**3.4 Танцевальные движения современного танца(20ч.)** Джаз-стрит. Основной шаг. Перекрёстный джаз-стрит.

**3.5 Танцевальные комбинации массовых танцев(26ч.)**

**3.6 Итоговое занятие**.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Дата  | Тема занятия | Кол-вочасов | Примечание  |
| **Раздел 1. Ритмика – 26 часов** |
| 1 |  |  Вводное занятие. Введение в образовательную программу.  Техника безопасности | 2 |  |
| 2 |  | Подготовительные упражнения | 2 |  |
| 3 |  | Подготовительные упражнения | 2 |  |
| 4 |  | Подготовительные упражнения  | 2 |  |
| 5 |  | Понятия построения и перестроения | 2 |  |
| 6 |  | Музыкально-ритмические упражнения: бег с прямыми ногами с вытянутым носком  | 2 |  |
| 7 |  | Музыкально-ритмические упражнения: бег с прямыми ногами | 2 |  |
| 8 |  | Музыкально-ритмические упражнения: естественные, бытовые шаги | 2 |  |
| 9 |  | Музыкально-ритмические упражнения: танцевальные шаги | 2 |  |
| 10 |  | Музыкально-ритмические упражнения: шаги на пятках | 2 |  |
| 11 |  | Музыкально-ритмические упражнения: бег с высоко поднятыми коленями | 2 |  |
| 12 |  | Музыкально-ритмические упражнения: естественные, бытовые шаги | 2 |  |
| 13 |  | Положение рук при маршировке: руки опущены вниз | 2 |  |
| **Раздел 2. Партерная гимнастика – 60 часов** |
| 14 |  | Представление о своём физическом теле. Partаre гимнастика сидя: упражнения для стоп, упражнения для растяжки | 2 |  |
| 15 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц  | 2 |  |
| 16 |  | Partare: Relievelent лёжа на спине: работа с прессом | 2 |  |
| 17 |  | Partare лёжа на спине: работа с прессом | 2 |  |
| 18 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц, подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 19 |  | Partare: Relievelent поочерёдное поднимание ног лёжа на животе | 2 |  |
| 20 |  | Partare: Relievelent поочерёдное поднимание ног лёжа на животе | 2 |  |
| 21 |  | Partire лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 22 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 23 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 24 |  | Partare: Relievelent поочерёдное поднимание ног; поочерёдное поднимание ног лёжа на животе | 2 |  |
| 25 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 26 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног; поочерёдное поднимание ног; лёжа на животе | 2 |  |
| 27 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 28 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног; поочерёдное поднимание ног; лёжа на животе | 2 |  |
| 29 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 30 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног; поочерёдное поднимание ног; лёжа на животе | 2 |  |
| 31 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 32 |  | Partare лёжа на спине6 упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 33 |  | Partire: Relivelent поочерёдное поднимание ног лёжа на животе | 2 |  |
| 34 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 35 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног лёжа на спине и на животе | 2 |  |
| 36 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 37 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног лёжа на спине и на животе | 2 |  |
| 38 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 39 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног лёжа на спине и на животе | 2 |  |
| 40 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 41 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног лёжа на спине и на животе | 2 |  |
| 42 |  | Partare лёжа на спине: упражнения для группировки мышц: подъём корпуса до упора на локтях и все обратно | 2 |  |
| 43 |  | Partare: Relivelent поочерёдное поднимание ног лёжа на спине и на животе | 2 |  |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. Основы классического тренажа – 36 часа** |
| 44 |  | Упражнения лицом к станку из I поз.ног. Demy pile по VI, I поз.ног | 2 |  |
| 45 |  | Reeve поVI поз ног, с demypile, поз. ног.I. II. III.V. | 2 |  |
| 46 |  | Работа у станка Demypile по VI, I поз.ног | 2 |  |
| 47 |  | Reeve поVI поз ног, с demypile, поз. ног.I. II. III.V. | 2 |  |
| 48 |  | Экзерсис на середине зала. Поклон, поз.рук,IIIIII, поз. ног VII | 2 |  |
| 49 |  | Работа у стонкаReleve поVI поз.ног, с demiplie, поз. ног I, II, III,V | 2 |  |
| 50 |  | Экзерсис на середине зала. Поклон, поз.рук,IIIIII, поз. ног VII | 2 |  |
| 51 |  | Работа у станка Relive поVI поз.ног, с demiplie, поз. ног I, II,III,V | 2 |  |
| 52 |  | Работа у станка Demypile по VI, I поз.ног | 2 |  |
| 53 |  | Экзерсис на середине зала. Поклон, поз.рук I, II, III, поз. ног VI, I | 2 |  |
| 54 |  | Работа у станка Reeve поVI поз.ног, с demiplie, поз. ног I, II, III,V | 2 |  |
| 55 |  | Экзерсис на середине зала. Поклон, поз.рук I,II,III, поз. ног VII | 2 |  |
| 56 |  | Работа у станка Reeve поVI поз ног, с demiplie, поз.ног I,II, III,V | 2 |  |
| 57 |  | Экзерсис на середине зала. Поклон, поз.рук IIIIII, поз. ног VII | 2 |  |
| 58 |  | Работа у станка Demipile по VI, I поз.ног | 2 |  |
| 59 |  | Экзерсис на середине зала. Поклон, поз.рук IIIIII, поз. ног VII | 2 |  |
| 60 |  | Работа у станка Reeve поVI поз.ног, с demiplie, поз. ногI, II, III,V | 2 |  |
|  |  | ***Раздел №4 Основы современного танца-14ч*** |  |  |
| 61 |  |  *Вводное занятие; Современный танец* | 2 |  |
| 62 |  | *Современный танец. Танцевальные движения. Разогрев мышц. Разминка шеи, рук, плеч, корпуса, бедер* | 2 |  |
| 63 |  | Современный танец. Танцевальные движения. Разогрев мышц. Разминка шеи, рук, плеч, корпуса, бедер | 2 |  |
| 64 |  | Современный танец. Танцевальные движения. Разогрев мышц Разминка шеи, рук, плеч, корпуса, бедер | 2 |  |
| 65 |  | Современный танец. Танцевальные движения. Разогрев мышц. Разминка шеи, рук, плеч, корпуса, бедер | 2 |  |
| 66 |  | Базовая техника. Танцевальные комбинации массовых танцев | 4 |  |
| 67 |  | Танцевальные комбинации, танцевальные движения | 2 |  |
| 68 |  | Подведение итогов. Отчетный концерт | 4 |  |
|  |  | Итого  | 144 ч. |  |

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  | Тема занятия | Кол-вочасов | Примечание  |
| **Раздел 1. Разминка – 26 часов** |
| 1 |  | Вводное занятие. Особенности современного танца | 2 |  |
| 2 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц Танцевальные движения: джаз стрит, основной шаг | 2 |  |
| 3 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 4 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 5 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Танцевальные движения Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 6 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Танцевальные движения Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 7 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. .Танцевальные движения Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 8 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 9 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 10 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 11 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 12 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 13 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
|  |  |  **Раздел 2.партерная гимнастика 66ч** |  |  |
| 14 |  | Partare упражнение на напряжение и расслабление мышц тела | 2 |  |
| 15 |  | Partare упражнение на улучшение эластичности мышц плечевого и поясного пояса | 2 |  |
| 16 |  | Partare упражнение на напряжение и расслабление мышц тела | 2 |  |
| 17 |  | Partare упражнение на улучшение эластичности мышц плечевого и поясного пояса | 2 |  |
| 18 |  | Partare упражнение на укрепление брюшного пресса | 2 |  |
| 19 |  | Parterre упражнение на улучшение гибкости позвоночника | 2 |  |
| 20 |  | Parterre упражнение для улучшения подвижности тазобедренного сустава и улучшения мышц бедра | 2 |  |
| 21 |  | Parterre упражнения на улучшения гибкости коленного сустава | 2 |  |
| 22 |  | Parterre упражнения для развития подвижности голеностопного сустава  | 2 |  |
| 23 |  | Parterre упражнения для выворотности ног и танцевального шага  | 2 |  |
| 24 |  | Parterre упражнение на укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  |
| 25 |  | Parterre упражнения на улучшение гибкости позвоночника | 2 |  |
| 26 |  | Parterre упражнение улучшения подвижности тазобедренного сустава | 2 |  |
| 27 |  | Parterre упражнение эластичности мышц бедра  | 2 |  |
| 28 |  | Parterre упражнение на улучшение гибкости коленных суставов | 2 |  |
| 29 |  | Parterre упражнение для развития подвижности голеностопного сустава | 2 |  |
| 30 |  | Parterre упражнение для улучшения подвижности тазобедренного сустава и улучшения мышц бедра | 2 |  |
| 31 |  | Partare упражнение на улучшение эластичности мышц плечевого и поясного пояса | 2 |  |
| 32 |  | Partare упражнение на улучшение эластичности мышц плечевого и поясного пояса | 2 |  |
| 33 |  | Partare упражнение на напряжение и расслабление мышц тела | 2 |  |
| 34 |  | Partare упражнение на улучшение эластичности мышц плечевого и поясного пояса | 2 |  |
| 35 |  | Partare упражнение для развитие гибкости плечевого и поясного сустава | 2 |  |
| 36 |  | Partare упражнение на укрепление брюшного пресса | 2 |  |
| 37 |  | Parterre упражнение на улучшение гибкости позвоночника | 2 |  |
| 38 |  | Parterre упражнение для улучшения подвижности тазобедренного сустава и улучшения мышц бедра | 2 |  |
| 39 |  | Parterre упражнения на улучшения гибкости коленного сустава | 2 |  |
| 40 |  | Parterre упражнения для развития подвижности голеностопного сустава  | 2 |  |
| 41 |  | Parterre упражнения для выворотности ног и танцевального шага  | 2 |  |
| 43 |  | Parterre упражнения на направление осанки | 2 |  |
| 43 |  | Parterre упражнения для улучшения гибкости шеи. | 2 |  |
| 44 |  | Parterre упражнение для развитие подвижности локтевого сустава | 2 |  |
| 45 |  | Parterre упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов | 2 |  |
| 46 |  | Parterre упражнение на укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  |
| 47 |  | Parterre упражнения на улучшение гибкости позвоночника | 2 |  |
|  |  | **Раздел 3. Элементы современного танца – 112 часов** |  |  |
| 48 |  | Вводное занятие. Особенности современного танца | 2 |  |
| 49 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц Танцевальные движения: джаз стрит, основной шаг | 2 |  |
| 50 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 51 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц Танцевальные движения: джаз стрит, основной шаг | **2** |  |
| 52 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц Танцевальные движения: джаз стрит, основной шаг | 2 |  |
| 53 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц Танцевальные движения: джаз стрит, основной шаг | 2 |  |
| 54 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 55 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 56 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Танцевальные движения Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 57 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. Танцевальные движения Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 58 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц. .Танцевальные движения Джаз стрит, основной шаг. | 2 |  |
| 59 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 60 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 61 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 62 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 63 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 64 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 65 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 66 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 67 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 68 |  | Разминка для разогрева различных групп мышц | 2 |  |
| 69 |  | Элементы акробатики «Фляк» | 2 |  |
| 70 |  | Элементы акробатики «Бэк спим» | 2 |  |
| 71 |  | Элементы акробатики «Колесо»  | 2 |  |
| 72 |  | Элементы акробатики Переворот вперед с поворотом (рондат)  | 2 |  |
| 73 |  | Элементы акробатики. Стойка на предплечьях | 2 |  |
| 74 |  | Элементы акробатик Стойка на руках  | 2 |  |
| 75 |  | Танцевальные движения современного танца. Джаз-стрит | 2 |  |
| 76 |  | Танцевальные движения основной шаг | 2 |  |
| 77 |  | Танцевальные движения перекрёстный джаз-стрит | 2 |  |
| 78 |  | Танцевальные движения джаз-стрит переступанием | 2 |  |
| 79 |  | Танцевальные движения джаз-стрит с заносом ноги | 2 |  |
| 80 |  | Танцевальные движения мах стопой | 2 |  |
| 81 |  | Танцевальные движения сдвиг на носках с заносом ноги | 2 |  |
| 82 |  | Танцевальные движения мах стопой с двумя прыжками | 2 |  |
| 83 |  | Танцевальные движения двойной подъём ноги с поворотом | 2 |  |
| 84 |  | Танцевальные движения переступания | 2 |  |
| 85 |  | Танцевальные движения фронтальный шаг | 2 |  |
| 86 |  | Танцевальные движения повороты | 2 |  |
| 87 |  | Танцевальные движения переход с поворотом назад | 2 |  |
| 88 |  | Танцевальные движения простая комбинация | 2 |  |
| 89 |  | Танцевальные движения простая комбинация шага | 2 |  |
| 90 |  | Танцевальные движения простая комбинация шага с прыжком | 2 |  |
| 91 |  | Танцевальные движения флэш | 2 |  |
| 92 |  | Танцевальные движения шаг с прыжком | 2 |  |
| 93 |  | Танцевальные движения двойная смена шага | 2 |  |
| 94 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев. Базовая техника | 2 |  |
| 95 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев. Нуре | 2 |  |
| 96 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев. Hip-hopnewstyle | 2 |  |
| 97 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев. RNB | 2 |  |
| 98 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев. HIP-HOP | 2 |  |
| 99 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев | 2 |  |
| 100 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев  | 2 |  |
| 101 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев  | 2 |  |
| 102 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев | 2 |  |
| 103 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев  | 2 |  |
| 104 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев  | 2 |  |
| 105 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев | 2 |  |
| 106 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев  | 2 |  |
| 107 |  | Танцевальные комбинации массовых танцев  | 2 |  |
| 108 |  | Итоговое занятие. Отчетный концерт | 2 |  |
|  |  |  Итого | 216 |  |

**Оценочные материалы**

Входной контроль знаний проводится в начале года. Текущий контроль осуществляется педагогом объединения, в пределах учебного времени, отведенного на освоение программы. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования деятельности обучающихся, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса, творческих работ; выполнения самостоятельных работ и других форм контроля, предусмотренных программой. Промежуточная аттестация проводится в форме – отчетного концерта.

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Критерии оценивания** | **Ф.И.** |  |  |  |  |
| **Постановка корпуса** | «5б»-выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. «4б» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. «3б» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но при повторных выполнениях можно улучшить результат. «2б» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. |  |  |  |  |  |
| **Позиции ног** |  |  |  |  |  |
| **Позиции рук** |  |  |  |  |  |
| **Азбука музыкального движения** |  |  |  |  |  |

**Методическое обеспечение программы**

Основной **формой** работы с детьми являются учебные занятия. Для эффективной реализации образовательной программы используется **система педагогических методов**, обеспечивающих единство методов обучения и воспитания в целостном педагогическом процессе; ведущими методами при этом выступают организация деятельности и наблюдение. Выбор конкретных педагогических методов определяется целью, принципами, содержанием образовательного процесса; внешними условиями, в которых он протекает; возможностями и особенностями обучающихся; возможностями и особенностями педагога и детского коллектива.

**Дидактический материал**, необходимый для качественной организации образовательного процесса: научно-методическая литература по профилю; методические разработки учебных занятий; памятки для обучающихся, раздаточный материал по формированию, закреплению и контролю знаний, умений и навыков, иллюстративный материал по профилю, подборка игровых материалов и другое.