

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета

ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 2

от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 88/1-о от 29 мая 2024 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

\_\_\_\_\_ Л.В. Леонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Современный спортивный танец»

для учащихся 7-12 лет  
срок реализации 4 года

Разработчик:  
Михайлова О.А.  
педагог дополнительного образования

Образовательная программа «Современный спортивный танец» составлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию от 01.03.2017 и в соответствии с нормативно-правовыми основаниями.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный бальный танец»-художественная.

**Адресат программы.** По программе могут обучаться мальчики и девочки 7-12 лет.

Набор учащихся происходит по характеристикам физических данных, необходимых для занятия бальным танцем, при наличии медицинской справки. Большое преимущество при поступлении имеют дети с повышенным энергетическим потенциалом. В дальнейшем идет формирование по группам, количество учащихся, в которых не должно превышать 20 человек. Возможен дополнительный набор учащихся после просмотра и собеседования. Дети, освоившие программу полностью, принимаются в концертную группу.

Ребенок может быть принят и начать обучение с любого года обучения, если он занимался в аналогичном коллективе и соответствует предъявленным требованиям.

**Актуальность** данной программы диктует развитие нашего общества, перемены в социально-экономической сфере, культуре и образовании. Детский танцевальный коллектив - это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства. Современные танцы воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

**Новизна** программы проявляется в поощрении импровизации на тему национальной и современной музыки, развивая творческое воображение воспитанников путем бесед, участия в конкурсах и выступлениях.

**Отличительной чертой** программы является гендерное воспитание детей, возможность преодоления возрастных конфликтов и проблем отношений мальчиков и девочек посредством танца.

**Уровень освоения программы** углубленный. Образовательная программа направлена на приобретение воспитанниками знаний, основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

**Объем часов:** 1-й год обучения занимается 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год); 2-й год обучения занимается по 2 часа 3 раза в неделю (всего 216 часов в год); 3-й и 4-й года обучения занимается по 2 часа 3 раза в неделю (всего 216 часов в год)

**Цель программы:** раскрытие творческого потенциала ребенка, формирование личностных качеств и социально значимых компетенций посредством обучения искусству танца.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формировать танцевальные навыки;
- прививать учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- преподавать азбуку современного танца.
- формировать навыки исполнения в ансамбле

#### **Развивающие:**

- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость

### ***Воспитательные:***

- формировать нравственно-эстетические идеалы, содействовать развитию и воспитанию духовной культуры;
- воспитывать самостоятельность, уверенность в себе;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- помочь преодолеть неуверенность и страх перед незнакомым делом;
- способствовать расширению кругозора;
- приобщить к искусству хореографии и, в частности, к искусству современного спортивного танца;
- способствовать развитию художественного вкуса, формированию потребности в самостоятельном художественно-творческом самовыражении.

### **Планируемые результаты освоения программы**

***Предметные результаты:*** выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение, свободное владение азами хореографии. Исполнение простых комбинаций. Повышение техники исполнения движений. Развитие общей физической подготовки.

***Метапредметные результаты:*** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

***Личностные результаты:*** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявления положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Укрепление чувства коллективизма.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### ***Язык реализации .***

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

***Форма обучения*** – очная, самообразование

#### ***Особенности реализации учебно-образовательного процесса:***

**На 1-м году** обучения главный акцент делается на изучение базовых движений в современных танцах, освоение азов хореографии (основные позиции рук, ног, и т.д.) знакомство с современными танцевальными направлениями, выработке умений двигаться под музыку. В основу обучения детей младшего школьного возраста важно вложить игровое начало. В игре легче разучивать и закреплять танцевальные приемы и навыки. Танцевально-музыкальные игры вызывают интерес к занятиям, способствуют воспитанию трудолюбия, стимулируют эмоциональное развитие. Один из важных приемов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме их возможных сочетаний.

**На 2-м году обучения** происходит закрепление полученного умения и простейших танцевальных навыков. Разучиваются более сложные комбинации, увеличивается физическая нагрузка. Коллектив принимает участие в различных танцевальных конкурсах, участвует в праздничных мероприятиях, проводит соревнования как внутри коллектива, так и с разными танцевальными группами.

Продолжительность занятий увеличивается до 4-х часов.

**Особенности 3 и 4-ого года обучения** состоят в том, что группа выходит на более высокий уровень танцевальной подготовки. Усложняется техника исполнения движений, соответственно и

композиционное построение номера. Разучиваются сложные комбинации, различные по темпу и характеру исполнения с сочетанием однонаправленных и разнонаправленных движений, т.е. применение одного движения в различных ракурсах. Увеличивается количество занятий до 6-ти часов в неделю. Очень важным моментом на 3-м году обучения является повышение уровня образованности и профессионального роста в области современных танцев. В основу обучения детей младшего среднего возраста важно применить игровое начало. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Необходимо выделить в группе лидеров, способных самостоятельно проводить занятия или его часть, стимулировать стремление детей к импровизации, давать возможность реализации творческих идей в танцевальных этюдах. Проведение мастер-классов более опытных педагогов в группе должно стимулировать детей к достижению высоких результатов танцевального мастерства.

При ЧС используется дистанционное обучение

[www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)

[www.muzofon.com](http://www.muzofon.com)

[www.ballmusic](http://www.ballmusic)

#### Условия набора и формирования групп

По программе могут обучаться дети 7-12 лет.

Набор учащихся (мальчиков и девочек) происходит по характеристикам физических данных: рост, телосложение, полнота тела, шаг, прыжок и при наличии медицинской справки. Большое преимущество при поступлении имеют дети с повышенным энергетическим потенциалом. В дальнейшем идет формирование по группам, количество учащихся, в которых не должно превышать 20 человек. В течение всех лет обучения по программе возможен дополнительный набор учащихся после просмотра и собеседования, показывающих готовность учащихся включиться в образовательный процесс, при условии отсутствия медицинских противопоказаний. Дети, освоившие программу полностью, принимаются в концертную группу.

Ребенок может быть принят и начать обучение с любого года обучения, если он занимался в аналогичном коллективе и соответствует предъявленным требованиям, если у ребенка есть соответствующие навыки, умения и знания.

#### Количество детей в группах

1 год обучения - 15 человек

2 год обучения - 12 человек

3 год обучения - 10 человек

4 год обучения – 10 человек

Формы организации и проведения занятий: групповая, индивидуальная, ансамблевая

Форма проведения занятий: учебное занятие, игра, конкурс, выступление

#### **Материально-техническое оснащение**

- зал для занятий (важнейшие условия которого, наличие зеркальной стены и паркетного покрытия, спортивных матов). Занятия могут проводиться в спортивном, хореографическом или актовом зале ОУ.
- комплекты костюмов на постановочные танцы
- костюмы для эстрадных выступлений
- музыкальный центр
- видеокамера
- телевизор
- видеодвойка, ноутбук для воспроизведения видеозаписей
- видеозаписи выступлений хореографических коллективов
- концертная аппаратура для проведения открытых уроков, праздников, конкурсов.

### Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования проводит занятия совместно с концертмейстером.

Педагог дополнительного образования по хореографии обеспечивает:

-общую организацию учебного процесса;

-Проведение сводных репетиций танцевальных групп;

-Проведение занятий по современному танцу

-организацию выездов коллектива в театры, музеи, концерты, фестивали, конкурсы; подбор костюмов и аксессуаров;

-Пополнение репертуара танцевального коллектива;

-Организацию концертной деятельности;

-организацию открытых занятий для родителей, зачетов.

Концертмейстер (на полную педагогическую нагрузку):

Осуществляет –аккомпанемент на занятиях, репетициях и выступлениях, подбор музыкального материала, транспортирование музыкального произведения, запись фонограмм. Подбирает музыкальный материал к отдельным элементам движений и композициям. Принимает участие в проведении индивидуальных, групповых занятий и репетиций с обучающимися.

### Учебный план первого года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	6	6	-	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Контрольное занятие Пед.наблюдение Самоконтроль
3.	Ритмо – пластика	44	-	44	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
4.	Хореография (фристайл, диско, хип-хоп)	22	-	22	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
5.	Практика	38	-	38	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
6.	Показательные выступления	4	-	4	Анализ участия ребенка в танце, его поведения на сцене, психосоматическое состояние.
	Итого	<b>144</b>	6	138	

### Учебный план второго года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	6	6	-	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль

3.	Хореография (классика, диско, хип хоп)	24	-	24	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
4.	Стретчинг	42	-	42	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
5.	Практика	34	-	34	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
6.	Прыжки, элементы акробатики	50	-	50	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
7.	Показательные выступления	14	-	14	Анализ освоения демонстрация освоенного материала .
8.	Посещение концертов, конкурсов	10	-	10	Анализ участия ребенка в танце. Его поведение на сцене, психосоматическое состояние.
	Итого	<b>216</b>	6	210	

### Учебный план третьего года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	6	6	-	Устный опрос
2.	Знакомство с современными направлениями хореографии	8	8	-	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
3.	Работа с дуэтами	48	-	48	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
4.	Хореографические номера в стиле диско, хип-хоп	52	-	52	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
5.	Практика, тренинг	76	-	76	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
6.	Контрольные испытания	14	-	14	Анализ освоения программы теоретически и практически наблюдение

7.	Показательные выступления	12	-	12	Анализ освоения демонстрация освоенного материалла.
	Итого	<b>216</b>	14	202	

### Учебный план четвертого года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физ. подготовка	22	2	20	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
3	Общие разминочные упражнения	30	-	30	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
4	Хореография	42	2	40	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
5	Работа с дуэтами	24	4	22	Конкурс Пед.наблюдение
6	Работа с ансамблем	24	4	20	Анализ Пед.наблюдение
7	Классический танец	18	2	16	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
8	Практика	42	-	42	Анализ Пед.наблюдение Взаимоконтроль
9	Показательные выступления	12	-	12	Анализ освоения. Демонстрация освоенного материалла.
	Итого	<b>216</b>	18	198	

### Вариативный учебный план четвертого года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физ. подготовка	12	2	10	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
4	Хореография	24	2	22	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
5	Работа с дуэтами	22	4	18	Конкурс



					Пед.наблюдение
6	Работа с ансамблем	26	4	22	Анализ Пед.наблюдение
7	Классический танец	10	2	14	Пед.наблюдение Взаимоконтроль Самоконтроль
8	Практика	36	-	36	Анализ Пед.наблюдение Взаимоконтроль
9	Показательные выступления	12	-	12	Анализ освоения. Демонстрация освоенного материала.
	Итого	<b>144</b>	18	126	

### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч.
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч.

### Рабочая программа первого года обучения

**Особенности развития детей первого года обучения .** Учащиеся младшего школьного возраста учатся азам бальных танцев. Начиная с классических и народных движений. Разминки на растяжки, гибкость пластику. Погружаются в танцевальный мир через репертуарные танцы для начинающих.

**Задачи:**

Обучающие:

- понимать редакцию всех изучаемых танцев

- знать основные термины и технику исполнения основных движений танцев
- уметь исполнять простые танцевальные композиции
- формировать навыки простейших перестроений в танце

Развивающие:

- развивать координации движений
- развивать музыкальный слух и чувство ритма
- развивать ловкость, гибкость, физическую силу и выносливость

Воспитательные:

- уметь общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, чувство товарищества
- воспитывать эстетический вкус
- прививать нормы этики и культуры общения
- способствовать проявлению таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение, выдержка

## Содержание рабочей программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие:

теория – знакомство; инструктаж по технике безопасности; расписание занятий. Беседа на темы – «Гигиена. Задачи и план работы на год. Правила дорожного движения». Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива.

### 2. Общая физическая подготовка:

Теория- методика выполнения упражнений разминки

Практика- выполнение упражнений под музыку с одновременным показом педагога (наклоны корпуса, повороты головы, рук; шаги, подскоки, повороты, наклоны)

### 3. Ритмо-пластика :

Теория- методика выполнения движений, танцевальных комбинаций, музыкальная составляющая комбинаций

Практика: - отработка движений и комбинаций под музыку; движения на координацию; упражнения для спины; растяжка; партерная гимнастика

### 4. Хореография:

Теория - методика выполнения основ классического танца (позиции рук и ног); детского танца в стиле диско, хип-хоп и других стилей

Практика-изучение «Полька-ладошки», «Маленький вальс», «Берлинская полька», «Элефант», «Модный рок». «Кузнечик»

### 5. Практика

Теория- беседа, постановка задачи

Практика- импровизация, самостоятельная работа учащихся

### 6. Показательные выступления:

Теория- психологический настрой, подготовка костюмов, беседа по ТБ

Практика- выразительное исполнение танцевальной композиции

## Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- проявление устойчивого интереса к занятиям танцами
- знание и соблюдение правил техники безопасности и охраны труда
- умение планировать, регулировать и оценивать результаты собственной творческой деятельности
- старательность при исполнении танцевальных элементов
- знание этикета общения с педагогом

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения задания
- наличие развитой координации рук и ног
- наличие коммуникативных навыков, умение работать в коллективе
- сформированное музыкальное восприятие

Предметные:

- формирование и развитие компетентности в области танцевального искусства
- овладение простейшими навыками перестроения в танце
- представление о современных танцевальных стилях, народных танцах, об основах хореографии
- умение синхронно исполнять танцевальные движения при исполнении композиций

К концу первого года обучения учащиеся имеют представление о различных видах танцев, делают первые попытки создания своих творческих этюдов, представляют, что значит ансамбль, знакомы с законами жизнедеятельности коллектива, пробуют включаться в общую жизнь ансамбля.

### Календарно-тематическое планирование первого года обучения

Месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практик и
сентябрь		Вводное занятие. Основные правила поведения детей в клубе.	2	2	
сентябрь		Расписание занятий. Ознакомление с курсом обучения.	2	2	
сентябрь		Гигиена. Правила поведения в зале и на конкурсах.	2	2	
сентябрь		Значение разминки в структуре урока.	2		2
сентябрь		Выработка волевых качеств, выносливости, силы, уверенности в себе.	2		2
сентябрь		Упражнения на растяжку после основной тренировки.	2		2
сентябрь		Тесты ОФП, СФП и на гибкость	2		2
сентябрь		Силовые упражнения и прыжки на месте.	2		2
сентябрь		Скоростно-силовые упражнения. Координация и внимательность.	2		2
октябрь		Упражнения на скорость. Работа над постановкой корпуса.	2		2
октябрь		Упражнения на гибкость. Работа над балансом тела.	2		2
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие.	2		2
октябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2		2
		Силовые упражнения. Суставная гимнастика.	2		2
октябрь		Скоростно-силовые упражнения. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
октябрь		Упражнения на скорость. Прыжки по диагонали.	2		2
октябрь		Упражнения на гибкость. Спирали, волны, изгибы корпуса.	2		2
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие.	2		2

октябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Стойки, повороты.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Суставная гимнастика.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Стойки, повороты. Виды поворотов.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек. Понятие «фриз».	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек. Стойки, повороты. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Упражнения стретч характера.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении стоя. Наклоны и повороты корпуса.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек. Скручивание торса в различных направлениях.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек. Наклоны и повороты корпуса.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Применение статических упражнений.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Дыхательные упражнения.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Скручивание у стены.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Растяжение в парах.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Упражнения на вытяжение позвоночника.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Наклоны корпуса с применением дыхания.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек. Наклоны корпуса с применением дыхания.	2		2
декабрь		Экзерсис на середине зала.	2		2
декабрь		Экзерсис на середине зала. Плие. Выворотные и не выворотные позиции ног.	2		2
декабрь		Экзерсис на середине зала. Правильное распределение веса тела.	2		2
январь		Экзерсис на середине зала. <i>Bettements tendus, Jete, fondus.</i>	2		2
январь		Экзерсис на середине зала. Отработка более сложных позиций рук и ног.	2		2
январь		Экзерсис на середине зала. Основные правила выполнения движений диско танцев.	2		2
январь		Экзерсис на середине зала. Диско композиция.	2		2
январь		Фристайл -комбинации с продвижением прыжки (jump, lear, hop).	2		2

январь		Фристайл - основные шаги и повороты. Комбинации с продвижением.	2		2
январь		Хип-хоп хореография. Основные базовые движения. Ритм.	2		2
январь		Положение корпуса в танце. Контракция.	2		2
январь		Уровни (расположение тела танцора относительно пола. Правила техники выполнения основных ходов.	2		2
январь		Движение рук в хип-хопе: открытой ладонью и боковой.	2		2
февраль		Правильное распределение веса тела.	2		2
февраль		Средний и верхний уровень.	2		2
февраль		Разминка. Боковой галоп. Прыжки на двух ногах под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка танца. «Полька».	2		2
февраль		Разминка. Работа в парах. Галоп, прыжки ,хлопки.	2		2
февраль		Разминка. Танец Полька	2		2
февраль		«Ладосшки». Упражнение «Пружина». Покачивание под музыку вальса во 2 позиции.	2		2
февраль		Разминка. «Ладосшки» под медленный и быстрый ритм. «Кузнечик» -первая часть.	2		2
февраль		Разминка. «Берлинская полька» -первая часть. «Кузнечик» -первые две фигуры.	2		2
март		Разминка. Танец «Ладосшки» в парах. Приставные шаги под медленный темп по одному. Игра «Тихо-громко».	2		2
март		Разминка. Танец «Кузнечик» -вторая часть. «Берлинская полька» по одному. Игра «Капканы».	2		2
март		Разминка. Танец «Кузнечик» под быстрый темп. «Берлинская полька» в парах. Игра «Горячие руки».	2		2
март		Разминка. «Маленький вальс» покачивание во 2 позиции. «Кузнечик» весь танец по одному и лицом друг к другу. Игра «Бусинки».	2		2
март		Разминка. «Маленький вальс» покачивание со смягчением ног по одному и в паре. «Кузнечик» под быстрый темп. «Берлинская полька» в парах.	2		2
апрель		Разминка. Движения диско-танцев. Подскоки в продвижении. «Ладосшки» исполнение в линиях и по кругу. Игра «Плетень».	2		2
апрель		Разминка. Галоп в паре. Диско танец «Элефант» - работа ног. Игра «Потолок-пол».	2		2
апрель		Разминка. Танец «Элефант» -работа рук. «Маленький вальс»-покачивание в паре.	2		2
апрель		Разминка. Танец «Элефант» -соединение работы рук и ног. Игра «Зеркало».	2		2
май		Разминка. Танец «Элефант» - средний темп.	2		2
май		Разминка. Соединение танца «Кузнечик» и «Элефант в единую композицию.	2		2
май		Разминка. Танец «Модный рок» -приставной шаг, повороты, шаг-теп. По одному и в паре.	2		2

май		Концертная деятельность. Разработка танцевального костюма.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления. Разработка танцевальных композиций.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления. Разработка танцевальных композиций	2		2
		Итого	144	6	138

### **Рабочая программа второго года обучения**

**Особенности второго года обучения.** Дети в этом возрасте уравновешены, легко воспринимают жизнь, доверчивы, ровны с родителями, открыты. Свободно идут на контакт, весьма восприимчивы к воспитательным воздействиям. Очень открыты ко всему хорошему и светлому, они энтузиасты, уверены в себе, готовы к взаимопониманию и взаимовыручке. К 8-9 годам накапливается некоторый опыт взаимоотношений в коллективе сверстников, ребенок стремится поддерживать товарищеские отношения, помогает другим в выполнении поручений, ценит верность в дружбе.

**Задачи:**

Обучающие: дети должны знать

- редакцию всех изучаемых танцев;
- основные термины и технику исполнения движений танцев;

Уметь

- исполнять более сложные танцевальные композиции;
- владеть навыками простых перестроений;

Развивающие:

- развивать координации движений и постановка корпуса;
- развивать музыкального слуха и чувства ритма;
- совершенствовать физическое развитие;

Воспитательные:

- уметь общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять терпение, чувство товарищества;
- продолжать формировать эстетический вкус;
- прививать нормы этики и культуры общения, аккуратность;

## Содержание рабочей программы 2 года обучения

### 1. Вводное занятие:

теория – знакомство; основные правила поведения детей в клубе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Гигиена. Задачи и план работы на год. Правила дорожного движения. Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива.

### 2. Общая физическая подготовка:

Теория- методика выполнения упражнений разминки

Практика- выполнение упражнений под музыку с одновременным показом педагога (наклоны корпуса, повороты головы, рук; шаги, подскоки, повороты, наклоны), упражнения на пресс; прыжковая часть увеличивается по времени

### 3. Хореография:

Теория - методика выполнения основ классического танца (позиции рук и ног); детского танца в стиле диско, хип-хоп и других стилей; добавляется больше партерных вариаций

Практика- «хип-хоп», «Фристайл»

### 4. Стрейчинг:

Теория- методика выполнения упражнений на растяжку

Практика-упражнения на гибкость; упражнения на улучшение состояния костно-мышечной системы

### 5. Практика:

Теория- беседа, постановка задачи

Практика- импровизация, самостоятельная работа учащихся

### 6. Прыжки, элементы акробатики:

Теория – методика выполнения элементов акробатики, прыжков; беседа по ТБ, о предотвращении травм

Практика- выполнение элементов акробатики, прыжки, нижний хип-хоп;

### 7. Показательные выступления:

Теория - психологический настрой, подготовка костюмов, беседа по ТБ

Практика - выразительное исполнение танцевальной композиции

### 8. Посещение концертов, конкурсов Теория- беседа по ТБ

## Планируемые результаты второго года обучения

Личностные:

- проявление устойчивого интереса к занятиям танцами, старательность при исполнении танцевальных элементов;
- знание и соблюдение правил техники безопасности;
- умение планировать, регулировать и оценивать результаты собственной творческой деятельности;
- проявление инициативности, добросовестного отношения к труду;
- соблюдение навыков общения и поведения на занятиях и культурных мероприятиях;

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения задания;

- наличие коммуникативных навыков;
- адекватное восприятие критических замечаний

Предметные:

- улучшение физической выносливости, координации движений тела;
- умение синхронно исполнять танцевальные движения при исполнении композиций;
- наличие правильной постановка корпуса;
- знание азов ведения в паре;
- устойчивое владение навыками перестроения в танце;
- знание танцевальных элементов отечественных, латиноамериканских, стандартно-европейских, современных танцев и некоторых танцев народов мира;

В конце второго года обучения, учащиеся владеют определенным количеством движений народно-сценического и классического танцев. Они более развиты физически, костный корсет сформирован. Имея определенный запас знаний и навыков музыкальной грамоты умеют анализировать музыкальные произведения, имеют представление о национальной танцевальной культуре. Умеют сохранять интервалы в движении, передавать игровые образы различного характера, способны исполнять танцевальные композиции более выразительно и эмоционально. Могут исполнять танец не только сами, но и научить товарища.

### Календарно-тематическое планирование второго года обучения

Месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во теории	Кол-во практик и
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности. Основные правила поведения детей в клубе.	2	2	
сентябрь		Расписание занятий. Знакомство с программой обучения.	2	2	
сентябрь		Значение разминки в структуре урока.	2		2
сентябрь		Выработка волевых качеств, выносливости, силы, уверенности в себе.	2		2
сентябрь		Упражнения на растяжку после основной тренировки.	2		2
сентябрь		Тесты ОФП, СФП и на гибкость.	2		2
сентябрь		Силовые упражнения. Тренировка рук.	2		2
сентябрь		Скоростно-силовые упражнения. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
сентябрь		Упражнения на скорость. Суставная гимнастика.	2		2
сентябрь		Упражнения на гибкость. Упражнения в паре.	2		2
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие. Ритмические движения.	2		2
октябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости. Прыжки, повороты, бег. Использование различных музыкальных ритмов.	2		2
октябрь		Силовые упражнения. Правила постановки корпуса.	2		2
октябрь		Скоростно-силовые упражнения. Развитие пластичности рук.	2		2
октябрь		Упражнения на скорость. Движения руками в медленном и быстром темпе.	2		2
октябрь		Упражнения на гибкость. Наклоны и скручивание корпуса.	2		2
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие. Использование комбинаций шагов в различном темпе.	2		2
октябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2		2



		Бег, прыжки, резкие движения руками.			
октябрь		Скоростно-силовые упражнения. Выпады, резкие наклоны. Кроссовые комбинации.	2		2
ноябрь		Упражнения на скорость. Использование дыхания .Снятие напряжения в плечах.	2		2
ноябрь		Экзерсис на середине зала. Знакомство с основными позициями.	2		2
ноябрь		Экзерсис на середине зала. Плие. Выворотные и не выворотные позиции ног.	2		2
ноябрь		Экзерсис на середине зала. Правильное распределение веса тела.	2		2
ноябрь		Экзерсис на середине зала. Bettements tendus, Jete, fondus.	2		2
ноябрь		Экзерсис на середине зала. Отработка более сложных позиций рук и ног.	2		2
ноябрь		Экзерсис на середине зала. Основные правила выполнения движений диско танцев.	2		2
ноябрь		Фристайл -комбинации с продвижением прыжки (jump, lear, hop).	2		2
ноябрь		Фристайл - основные шаги и повороты. Комбинации с продвижением.	2		2
декабрь		Хип-хоп хореография. Положение корпуса в танце. Контракция.	2		2
декабрь		Уровни (расположение тела танцора относительно пола. Правила техники выполнения основных ходов.	2		2
декабрь		Движение рук в хип-хопе: открытой ладонью и боковой.	2		2
декабрь		Правильное распределение веса тела. Средний и верхний уровень.	2		2
декабрь		Знакомство с понятием релаксация.	2		2
декабрь		Упражнения для позвоночника. Пластика движений.	2		2
декабрь		Работа над улучшением осанки. Наклоны и изгибы корпуса.	2		2
декабрь		Особенности физических действий. Спирали, волны.	2		2
декабрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя.	2		2
январь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Стойки, повороты.	2		2
январь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Суставная гимнастика.	2		2
январь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
январь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Стойки, повороты. Виды поворотов.	2		2
январь		Основные правила выполнения растяжек. Понятие «фриз».	2		2
январь		Основные правила выполнения растяжек. Стойки, повороты. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Упражнения стретч характера.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек в	2		2

		положении стоя. Наклоны и повороты корпуса.			
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Скручивание торса в различных направлениях.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Наклоны и повороты корпуса.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Применение статических упражнений.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Дыхательные упражнения.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Скручивание у стены.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Растяжение в парах.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Упражнения на вытяжение позвоночника.	2		2
февраль		Основные правила выполнения растяжек. Наклоны корпуса с применением дыхания.	2		2
февраль		Разминка. Хип-хоп –базовые фигуры. Прыжки на двух ногах под музыку.	2		2
февраль		Разминка. Разучивание простейшей танцевальной связки. Расстановка по точкам.	2		2
февраль		Разминка. «Малая группа» -взаимодействие между танцорами.	2		2
февраль		Разминка. Современные танцевальные направления: «хип-хоп» , «диско».	2		2
март		Разминка. Синхронность и координация движений в танцевальных связках.	2		2
март		Разминка. Тренинги с танцевальными движениями( прыжки, повороты, крутки, растяжка).	2		2
март		Разминка. Работа над пространственным строением танца.	2		2
март		Разминка. Задержка точных движений. Отработка более сложных комбинаций.	2		2
март		Разминка. Финальные прогоны «на зеркало». «Фристайл» первая часть. Импровизация.	2		2
март		Разминка. «Малая группа» -построение рисунка танца. Работа с музыкальным материалом.	2		2
март		Разминка. Дуэт-как отдельный номер. Значение дуэта в танцевальном номере.	2		2
март		Разминка. Расстановка по точкам. Объяснение сюжетной линии.	2		2
март		Разминка. Трио постановка в стиле «хип-хоп». Особенности трио постановки.	2		2
март		Разминка. Малая группа –работа над синхронностью. Игра «Зеркало».	2		2
март		Разминка. Трио- как часть танцевальной композиции. Работа над техникой исполнение.	2		2
март		Разминка. Понятие «точка». Работа над эмоциональностью.	2		2
март		Разминка. Самостоятельная работа над дуэтом. Прогон танцевальных номеров. Разработка танцевальных костюмов.	2		2

март		Базовые элементы акробатики-группировка, мостик, стойка на лопатках.	2		2
март		Упражнения на укрепление пресса. Отжимания.	2		2
март		Кувырки вперед и назад. Махи ногами в положении лежа.	2		2
март		Виды группировок: лежа на спине, сидя и вприседе.	2		2
март		Базовые элементы акробатики: группировка, мостик, стойка на лопатках.	2		2
март		Страховки падением в сторону. Техника выполнения кувырков через плечо.	2		2
март		Продольный и поперечный шпагат. Перекаты назад.	2		2
март		Перекаты в группировке, согнувшись и прогнувшись.	2		2
март		Стойки на лопатках с касанием пола ногами.	2		2
апрель		Стойки на лопатках -поднимание и опускание ног.	2		2
апрель		Перекаты назад в положение стойка на лопатках.	2		2
апрель		«Мост» - обычный и с поднятием ног.	2		2
апрель		Техники и варианты перемещения. Степ-перемещения.	2		2
апрель		Прыжки в длину и в высоту. Упоры на руки.	2		2
апрель		Разновидности перемещения корпуса. Уклоны, нырки.	2		2
апрель		Упражнения на развитие координации. Стойка на руках.	2		2
апрель		Упражнения на развитие силы. Работа в парах.	2		2
апрель		Базовые связки ударов руками и ногами.	2		2
апрель		Статические упражнения на двух руках и одной.	2		2
апрель		Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
апрель		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		2
апрель		Перемещения корпуса. Уклоны, нырки.	2		2
апрель		Кувырки вперед в упор присев.	2		2
апрель		Гимнастический мост из положения лежа на спине.	2		2
апрель		Импульс и принцип управления.	2		2
май		Концертная деятельность. Разработка танцевального костюма.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления. Разработка танцевальных композиций.	2		2
май		Разработка танцевальных композиций.	2		2
май		Развитие сценической памяти.	2		2
май		Постановка сольного конкурсного танца.	2		2
май		Постановочная работа.	2		2
май		Просмотр видеоматериалов.	2		2
май		Конкурсная деятельность. Подведение итогов.	2		2
май		Концертная деятельность .Поведение за кулисами.	2		2
май		Концертная деятельность. Совместное проведение праздников.	2		2
май		Концертная деятельность. Посещение батлов.	2		2
май		Концертная деятельность .Поведение за кулисами.	2		2
		Концертная деятельность. Подведение итогов года.	2	2	
	итога		216	6	210

### **Рабочая программа 3-го года обучения**

**Особенности третьего года обучения.** Дети в этом возрасте уравновешены, свободно идут на контакт, весьма восприимчивы к воспитательным воздействиям, самостоятельны. Инициативны, уверены в себе, готовы к взаимопониманию и взаимовыручке, стремятся поддерживать товарищеские отношения, помогают другим в выполнении поручений, ценят верность в дружбе.

#### **Задачи:**

Обучающие:

*дети должны знать*

- редакцию всех изучаемых танцев, основные термины;

- обладать четкой техникой исполнения танцев;

*уметь*

- исполнять танцевальные композиции, согласно возрасту;

- владеть навыками перестроений;

- свободно исполнять усложненные танцевальные движения и фигуры танцев;

Развивающие:

- уметь быстро переключать внимание с одной задачи на другую;

- обладать достаточной физической выносливостью;

- обладать развитой координацией движений;

- развивать музыкальный слух и чувства ритма;

- совершенствовать физическую выносливость;

Воспитательные:

- уметь общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, чувство товарищества;

- воспринимать и развивать чувство прекрасного и эстетический вкус;

- знать нормы этики и культуры общения;

- воспитывать целеустремленность, терпение, выдержку.

### **Содержание рабочей программы 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие:**

теория – основные правила поведения детей в клубе. Инструктаж по технике безопасности.

Расписание занятий. Гигиена. Задачи и план работы на год. Правила дорожного движения.

Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива.

#### **2. Знакомство с современными направлениями хореографии:**

Теория- методика выполнения современных композиций

Практика- выполнение движений, их анализ с одновременным пояснением

#### **3. Работа с дуэтами:**

Теория- методика открытых позиций, понятие «ведения»

Практика - различные варианты парных бесконтактных композиций: синхронные, зеркальные или симметричные, в теневой позиции, в открытой позиции, комбинированные варианты и способы перемещений и переходов из одних в другие. 4.

#### **4. Хореографические номера в стиле диско, хип-хоп:**

Теория- методика исполнения танцевальных композиций в паре

Практика – исполнение: выход на сцену, рисунок танца, отработка ракурсов; работа над мимикой, жестами; «Карнавальная полька», «Московский рок», «Рок-н-ролл», «Вальс-миньон»

#### **5. Практика, тренинг:**

Теория- методика постановки рук, корпуса в паре

Практика - самостоятельный повтор хореографических композиций;

#### **6. Контрольные испытания:**

Теория – постановка задач импровизации

Практика – выполнение тестовых заданий

#### **7. Показательные выступления:**

Теория- беседа по ТБ. Знакомство с системой судейства и оценки выступлений

Практика - выразительное исполнение конкурсных номеров

### **Планируемые результаты освоения программы третьего года обучения**

Личностные

- знание и соблюдение правил техники безопасности и охраны труда;

- умение планировать, регулировать и оценивать результаты собственной творческой деятельности;

- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельных творческих заданий;

- умение анализировать собственную учебную деятельность;

- наличие навыков культуры общения и поведения на занятиях и культурных мероприятиях.

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения задания;

- наличие развитой физической выносливости, координации движений тела;
- знание правильной постановка корпуса;
- умение ориентироваться на танцевальной площадке; наличие коммуникативных навыков;
- формировать и развивать художественный вкус;
- уметь представлять продукты творческой деятельности на выступлениях, конкурсах;

Предметные:

- формирование и развитие компетентности в области танцевального искусства;
- овладение усложненными навыками перестроения в танце;
- знание танцевальных элементов отечественных, латиноамериканских, стандартно-европейских, современных и ретро-танцев;

**Форма итоговой аттестации:**

- Контрольный урок
- Отчетный концерт
- Конкурсы
- Концертная деятельность

**Календарно-тематическое планирование третьего года обучения**

Месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сентябрь		Техника безопасности. Основные правила поведения детей в клубе.	2	2	
сентябрь		Расписание занятий. Знакомство с программой обучения.	2	2	
сентябрь		Гигиена. Немного об истории танцевальных стилей.	2	2	
сентябрь		Значение разминки в структуре урока. Танцевальные стили и их особенности.	2	2	
сентябрь		Знакомство с основными базовыми движениями современных направлений.	2	2	
сентябрь		Отработка базовых фигур современных стилей	2	2	
сентябрь		Разучивание танцевальных связок	2	2	
сентябрь		Экзерсис на середине зала. Основные базовые позиции в диско и хип-хопе.	2		2
сентябрь		Экзерсис на середине зала. Плие. Выворотные и не выворотные позиции ног.	2		2
октябрь		Экзерсис на середине зала. Правильное распределение веса тела.	2		2
октябрь		Экзерсис на середине зала. <i>Bettements tendus, Jete, fondus.</i>	2		2
октябрь		Экзерсис на середине зала. Отработка более сложных позиций рук и ног.	2		2
октябрь		Экзерсис на середине зала. Основные правила выполнения движений диско танцев.	2		2
октябрь		Фристайл -комбинации с продвижением прыжки (jump, leap, hop).	2		2
октябрь		Фристайл - основные шаги и повороты. Комбинации с продвижением.	2		2
октябрь		Хип-хоп хореография. Положение корпуса в танце. Контракция.	2		2
октябрь		Уровни (расположение тела танцора	2		2

		относительно пола. Правила техники выполнения основных ходов.			
октябрь		Движение рук в хип-хопе: открытой ладонью и боковой.	2		2
ноябрь		Правильное распределение веса тела. Средний и верхний уровень.	2		2
ноябрь		Ритмические рисунки характерные для диско танцев.	2		2
ноябрь		Работа над постановкой корпуса, головы, рук, работа над балансом тела.	2		2
ноябрь		Работа в партере. Свинги, перекаты, повороты.	2		2
ноябрь		Акробатика, использование простых элементов в танцевальных связках.	2		2
ноябрь		Танцевальные комбинации в парах. работа с весом тела.	2		2
ноябрь		Хореографические номера в стиле «Диско», »Хип-хоп».	2		2
ноябрь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Рисунок танца.	2		2
ноябрь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Эмоциональное отображение.	2		2
декабрь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Работа над скоростью исполнения.	2		2
декабрь		Значение дуэта в танцевальной композиции.	2		2
декабрь		Понятие «Полифония» в танцевальном номере.	2		2
декабрь		Динамика исполнения танцевального номера.	2		2
декабрь		Работа над техникой исполнения.	2		2
декабрь		«Малая группа»- выбор музыкального материала.	2		2
декабрь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Расстановка по точкам.	2		2
декабрь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Техники и варианты перемещения.	2		2
декабрь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Разработка танцевального костюма.	2		2
январь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Стилиевые особенности.	2		2
январь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Методы и принципы построения танцевальной композиции.	2		2
январь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Танцевальные этюды.	2		2
январь		Хореографические номера в стиле «Диско», Хип-хоп». Сюжетные танцы.	2		2
январь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Постановка дуэтного танца.	2		2
январь		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Разучивание движений танцевальной композиции.	2		2
февраль		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Работа над выразительностью.	2		2
февраль		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Исправление технических ошибок.	2		2

февраль		Хореографические номера в стиле «Диско», «Хип-хоп». Работа над техникой исполнения.	2		2.
февраль		Комбинации с продвижением. перемещение из одного уровня в другой.	2		2
февраль		Комбинации в партере с <i>contraksion</i> и <i>release</i> .	2		2
февраль		Выполнение прыжков. упражнения стрэч-характера в соед. с твистами и спиральями.	2		2
февраль		Работа над рисунком танца. Шаги примитива.	2		2
февраль		Отработка синхронности. Чередование упражнений стоя в партере.	2		2
февраль		Перемещения по рисунку. Темп и ритм в движении.	2		2
февраль		Тринцет комбинация трех шагов на два счета..	2		2
февраль		Сценическая подготовка танца. Использование пространства зала.	2		2
февраль		Сценическая подготовка танца. Бег с сопротивлением.	2		2
февраль		Работа над техникой и синхронностью.	2		2
февраль		Основы танцевальной лексики. индивидуальная работа.	2		2
март		Черлидинг- особенности стиля. Разучивание движений.	2		2
март		Черлидинг- рисунок танца. Выбор стиля композиции.	2		2
март		Основные правила выполнения растяжек. Наклоны корпуса с применением дыхания.	2		2
март		Разминка. Боковой галоп. Прыжки на двух ногах под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка танца. «Полька».	2		2
март		Разминка. Работа в парах. Галоп, прыжки ,хлопки.	2		2
март		Разминка. Танец «Карнавальная полька». Упражнение «Пружина». Покачивание под музыку вальса во 2 позиции.	2		2
март		Разминка. «Карнавальная полька» под медленный и быстрый ритм. «московский рок» - первая часть.	2		2
март		Разминка. «Карнавальная полька» -первая часть. «Московский рок» -первые две фигуры.	2		2
март		Разминка. Танец «Карнавальная полька» в парах. Приставные шаги под медленный темп по одному. Игра «Тихо-громко».	2		2
март		Разминка. Танец «Московский рок» -вторая часть. «карнавальная полька» по одному. Игра «Капканы».	2		2
март		Разминка. Танец «Сударушка» -основной ход. «Карнавальная полька» - исполнение под быстрый темп.	2		2
март		Разминка. Танец «Сударушка» - отработка движений руками. Игра- «Придумай движение».	2		2
март		Разминка. «Сударушка»-первая часть в паре. Диско-«Фристайл».	2		2
март		Разминка. «Сударушка»-вторая часть под	2		2



		медленный темп. Игра-« Капканы».		
март		Разминка. «Московский рок»- «мельница». «Сударушка»- вторая часть в паре.	2	2
март		Разминка. « Московский рок» под медленный темп.	2	2
март		Разминка. «Сударушка» под быстрый темп. Игра – «Запрещенное движение»	2	2
март		Разминка. «Карнавальная полька». «Школьный вальс»- припадание. Танцевальные комбинации в парах.	2	2
март		Разминка. «Школьный вальс» -первый вариант. Припадание. Игра «Плетень».	2	2
март		Разминка, Творческие задания на внимательность.	2	2
март		Разминка. «Галоп бесконечный». Игра – «Воротики».	2	2
март		Разминка. «Коломийка». «школьный вальс»- глиссад.	2	2
апрель		Разминка. «Школьный вальс»- вальсовый поворот по одному. «Коломийка».	2	2
апрель		Разминка. «Школьный вальс»-глиссад с вальсовым поворотом по одному.	2	2
апрель		Разминка. «Миньон» - первая часть в паре..	2	2
апрель		Разминка. «миньон»- вторая часть в паре. Игра- «Горячие руки».	2	2
апрель		Разминка. «Миньон» -медленный темп. Диско в паре.	2	2
апрель		Разминка. «Рок-н-ролл» -основное движение. «Миньон» - работа над техникой.	2	2
апрель		Разминка. «Рок-н-ролл» -«кик» с продвижением вперед и назад.	2	2
апрель		Разминка. «Рок-н-ролл»-первая часть. Диско композиция.	2	2
апрель		Разминка. «Рок-н-ролл» -вторая часть. Диско композиция.	2	2
апрель		Разминка. Диско –дуэты. Музыкально-танцевальные игры.	2	2
апрель		Разминка. «Блюз-спин» -первая часть.	2	2
апрель		Разминка. «Блюз спин»-вторая часть. Самостоятельная работа.	2	2
апрель		Разминка. «Хип-хоп» дуэты. Выполнение упражнений на скорость.	2	2
апрель		Разминка. «Хип-хоп» -дуэты. Контактная импровизация.	2	2
апрель		Разминка. «хип-хоп» дуэты. Работа над эмоциональностью.	2	2
апрель		Разминка. «Хип-хоп» дуэты. Использование наиболее сложных фигур.	2	2
май		Разминка. «Хип-хоп» дуэты. Отработка техники и синхронности.	2	2
май		Разминка. «Хип-хоп» дуэты. Использование акробатики в дуэтах.	2	2
май		Разминка. «Малая группа»- построение	2	2

		композиции.			
май		Разминка. «Малая группа» -взаимодействие между танцорами.	2		2
май		Разминка. «малая группа» -рисунок танца.	2		2
май		Разминка. «Малая группа» -освоение техники, стиля и манеры исполнения.	2		2
май		Разминка. «Малая группа» -исполнение программных движений и элементов.	2		2
май		Разминка. «Малая группа» -музыкально – игровое творчество.	2		2
май		Разминка. «Малая группа»- использование разного музыкального материала.	2		2
май		Контрольные испытания. Зачетные занятия.	2		2
май		Контрольные испытания. Зачетные занятия.	2		2
май		Концертная деятельность. Разработка танцевального костюма.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления. Разработка танцевальных композиций.	2		2
май		Разработка танцевальных композиций.	2	2	
			216	16	200

### **Рабочая программа четвертого года обучения**

**Особенности четвертого года обучения.** В этот период начинается перестраиваться организм, появляется негативизм, частая смена настроения. Полностью формируется самосознание, усиливается любознательность. В это время дети ищут пример для подражания, смелую личность, сами мечтают о подвигах. Резко возрастает значение коллектива, общее мнение. Дети хотят быть самостоятельными. Охотно принимают участие в тематических викторинах, концертах, фестивалях, задумываются о выборе профессии. Задача года максимально полностью раскрыть творческие возможности всех учащихся, создать условия для их успешной реализации и получения позитивного социального опыта.

#### **Задачи:**

##### Обучающие

– дальнейшее совершенствование знаний, навыков, умений;

- совершенствование и усложнение пройденного материала;
- освоение сложных вариаций в стиле «хип хоп» и «диско», с продолжением включения акробатики;
- изучение новой танцевальной терминологии;
- совершенствование техники исполнения;

#### Развивающие –

- развитие активной практической деятельности, участие в конкурсах
- формирование исполнительского мастерства в творческом процессе, развитие сценической выразительности;

#### Воспитательные

- освоение опыта межличностных отношений в коллективе;
- формирование осознанного отношения к делу, которым занимаешься;

## Содержание рабочей программы 4-го года обучения

### **1. Вводное занятие:**

Теория- основные правила поведения детей в клубе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Гигиена.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка:**

Теория – методика выполнения физических упражнений.

Практика- упражнения для развития мышц брюшного пресса (повторяются до 35 – 50 раз), приседания (до 35 –60 раз в различном сочетании), отжимание от пола, прыжки (эта часть разминки увеличивается по времени до 7 – 12 минут и становится более разнообразной по ритму), усложненные элементы гимнастики и акробатики (в «партерном» варианте и для диско, и для хип-хопа, простейшие стойки на руках или с опорой на одну ногу и различные варианты переходов из одной в другую позицию, упражнения на растяжку.

### **3. Общие разминочные упражнения:**

Теория- методика выполнения движений разминки.

Практика- выполнение упражнений общего разогрева всех мышц тела, отражающие основные стилистические направления современных танцев.

### **4. Хореография:**

Теория - методика выполнения движений танцев современных направлений.

Практика- 16 – 24 «восьмерок в различных стилевых направлениях, сочетание различных музыкальных отрезков и переходы между ними: «хип-хоп», различные варианты евро-данса и все более сложные вариации в стиле джаз и модерн. Добавляется больше партерных вариаций и акробатики в хип-хопе; «Школьный вальс», «Танго», «Сударушка», «Блюз-спин», «Фристайл»;

### **5. Работа с дуэтами:**

Теория- методика работы в паре

Практика- синхронные, зеркальные или симметричные, в теневой позиции, в открытой позиции, комбинированные варианты и способы перемещений и переходов из одних в другие. Также начинается работа над «контактными» вариациями.

### **6. Работа в ансамбле:**

Теория - постановка задачи, разъяснение идеи исполнения танца в ансамбле.

Практика – работа над рисунком танца, синхронностью, взаимодействием пар.

### **7. Классический танец:**

Теория - методика выполнения позиций рук, ног; положение корпуса; понятие эпольман, препарасьон, ан деор, андедан, адажио, батман тандю, гранд батман жете.

Практика – Выполнение под музыку классических па. Позы классического танца.

### **8. Практика:**

Теория – постановка задач для импровизации

Практика - импровизация, анализ и оценка поставленных задач для самостоятельной работы учащихся

### **9. Показательные выступления:**

Теория – беседа по ТБ

Практика - Открытые занятия, клубные дни, концерты и конкурсные выступления.

## Планируемые результаты четвертого года обучения

### Предметные:

- формирование и развитие компетентности в области танцевального искусства;
- владение сложными навыками перестроения в танце;
- знание танцевальных элементов современных, латиноамериканских, отечественных, ретро-танцев и некоторых танцев народов мира;
- знакомство через танец с историческими эпохами;
- соблюдение основных правил охраны труда на занятии в танцевальном зале, поведения за кулисами, на сцене;
- формирование потребности в самостоятельном художественно-творческом самовыражении;

### Метапредметные:

- знакомство с основами здорового образа жизни;
- умение анализировать, оценивать, адекватно воспринимать критические замечания;
- совершенствовать физическую форму, развивать выносливость, контролировать осанку;
- наличие коммуникативных навыков;
- совершенствовать и формировать музыкальное восприятие;
- формировать и развивать эстетический и художественный вкус;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области и использовать их при выполнении заданий;
- уметь представлять продукты творческой деятельности на выступлениях, конкурсах;

### Личностные:

- уметь дать характеристику прослушанному музыкальному произведению;
- уметь анализировать собственное исполнение и исполнение других;
- уметь импровизировать под музыку произвольно и на заданную тему;
- проявлять дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности;
- проявлять интерес к лучшим образцам культуры;
- соблюдать правила этикета в общественных местах, доброжелательное отношение к окружающим;

### Форма итоговой аттестации

- контрольный урок
- отчётный концерт
- конкурсы бальным танцам
- концертная деятельность

## Календарно-тематическое планирование четвертого года обучения

Месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности. Основные правила поведения детей в клубе.	2	2	
сентябрь		Расписание занятий. Ознакомление с курсом обучения. Основной комплекс упражнений	2	2	
сентябрь		Разучивание разминки	2		2
сентябрь		Значение разминки в структуре урока.	2		2

сентябрь		Выработка волевых качеств, выносливости, силы, уверенности в себе.	2		2
сентябрь		Упражнения на растяжку после основной тренировки.	2		2
сентябрь		Тесты ОФП, СФП и на гибкость	2		2
сентябрь		Силовые упражнения и прыжки на месте.	2		2
сентябрь		Скоростно-силовые упражнения. Координация и внимательность.	2		2
октябрь		Упражнения на скорость. Работа над постановкой корпуса.	2		2
октябрь		Упражнения на гибкость. Работа над балансом тела.	2		2
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие.	2		2
октябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2		2
октябрь		Силовые упражнения. Суставная гимнастика.	2		2
октябрь		Скоростно-силовые упражнения. Использование внутренних мышц и дыхания.	2		2
октябрь		Упражнения на скорость. Прыжки по диагонали.	2		2
октябрь		Упражнения на гибкость. Спирали, волны, изгибы корпуса.	2		2
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие.	2		2
ноябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2		2
ноябрь		Скоростно-силовые упражнения. Падение и подъем тяжести корпуса.	2		2
ноябрь		Упражнения на скорость. Музыкально-игровое творчество.	2		2
ноябрь		Знакомство с понятием релаксация. Понятие «этюда».	2		2
ноябрь		Упражнения для позвоночника. Сочетание движений в композиции.	2		2
ноябрь		Работа над улучшением осанки. Импульс и принцип управления.	2		2
ноябрь		Особенности физических действий. Спирали, волны.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя.	2		2
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Стойки, повороты.	2		2
декабрь		Бальная хореография различных танцев. Шаги в стиле «Танго».	2	2	
декабрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Использование шагов «Танго» в танцевальной вариации.	2	2	
декабрь		Переменный шаг в «Сударушке», построение танцевальной комбинации.	2	2	
декабрь		Исполнение быстрых и медленных шагов в «Танго». Положение корпуса.	2		2
декабрь		Упражнения для рук. Исполнение шагов «Танго» по линии танца.	2		2

декабрь		Упражнения стретч характера. Положение рук в «Сударушке». Вынос ноги на каблук.	2		2
декабрь		Наклоны и повороты корпуса. Передвижение по залу на основных шагах в «Сударушке».	2		2
декабрь		Скручивание торса в различных направлениях. Переменный ход с большим продвижением.	2		2
декабрь		Исполнение фигур по одному и в паре. Упражнения на укрепление мышц рук.	2		2
январь		Применение статических упражнений. Исправление ошибок.	2		2
январь		Дыхательные упражнения. Работа над синхронностью.	2		2
январь		Скручивание у стены. Задержка точных движений.	2		2
январь		Растяжение в парах .Работа над пространственным строением танца.	2		2
январь		Упражнения на вытяжение позвоночника. Занятие-игра в рамках отдыха от репетиционной деятельности.	2		2
январь		Наклоны корпуса с применением дыхания. Отработка элементов танца.	2		2
февраль		Темп и ритм в композиции. Творческие задания И индивидуальная работа.	2		2
февраль		Соединение всех изученных фигур в единую вариацию.	2		2
февраль		Рисунок танца с применением изученной хореографии. Линии, колонны, круги.	2		2
февраль		Тренинги с танцевальными движениями(прыжки, повороты, крутки.)	2		2
февраль		Работа над пространственным строением танца.	2		2
февраль		Финальные прогоны в различных направлениях.	2		2
февраль		Постановка в паре. Открытое и закрытое положение.	2	2	
февраль		Тренировка рук в паре. Статические упражнения.	2	2	
февраль		Игра - «Поменяй руки». Исполнение различных танцевальных шагов в паре.	2		2
февраль		Фристайл – работа в дуэте. Комбинации с продвижением.	2		2
февраль		Хип-хоп хореография. Работа над точками.	2		2
февраль		Положение корпуса в танце. Контракция. Танцы со сменой пары.	2		2
февраль		Уровни (расположение тела танцора относительно пола. Правила техники выполнения основных ходов в дуэте.	2		2
февраль		Диско –комбинации «зеркально». Смена уровней в дуэте.	2		2
март		Правильное распределение веса тела в паре. Передвижения по линии танца и против.	2		2
март		Средний и верхний уровень. Увеличение скорости исполнения.	2		2
март		Соединение всех дуэтов в общий танцевальный рисунок. Работа над эмоциями.	2		2
март		Упражнения на самостоятельную работу. Задания	2		2

		на взаимодействие в дуэте.			
март		Взаимодействие коллектива в танце.	2	2	
март		Танцевальные рисунки и перестроения.	2	2	
март		Значение дуэта в танцевальном номере.	2		2
март		Малая группа. Постановка в различных танцевальных стилях.	2		2
март		Трио-постановка. Танцевальные этюды.	2		2
март		Малая группа-расстановка по точкам.	2		2
март		Определение основных рисунков в номере.	2		2
март		Малая группа –отработка синхроннов.	2		2
март		Малая группа –отработка переходов в танцевальном номере.	2		2
март		Задание на взаимодействие в паре для импровизации.	2		2
март		Тренинги на сплоченность в коллективе.	2		2
март		Отработка четкости и синхронности. Разбор основных ошибок в танцевальной композиции.	2		2
март		Экзерсис на середине зала. Упражнения для рук и ног.	2	2	
март		Экзерсис на середине зала. Выворотные позиции ног. 1 и 2 позиции рук.	2		2
март		Пластика движений. Пресс –позишен. Работа стоп в положении «сидя».	2		2
март		Упражнения для разогрева мышц спины. Плие и ботман-тондю.	2		2
март		Плие по 6 позиции деми и гранд. Позиции рук под музыку вальса.	2		2
март		Вынос ноги на носок и на каблук. Поднятие ног с оттянутым носком.	2		2
апрель		Шаги с каблука- вперед и назад. Движения рук с наклонами корпуса.	2		2
апрель		Разогрев мышц спины на полу. Работа над постановкой корпуса.	2		2
апрель		Снятие напряжения в плечах и шее. Развитие гибкости.	2		2
апрель		Разминка. Танец «Сударушка» -соединение работы рук и ног. Игра «Зеркало».	2		2
апрель		Разминка. Танец «Блюз-спин» - 2-я часть. «Сударушка»-работа над выразительностью.	2		2
апрель		Разминка. Соединение танца «Сударушка» и основных фигур «Танго» в танцевальную композицию.	2		2
апрель		Школьный вальс-приставные шаги. Вынос ноги на носок.	2		2
апрель		Шаги вальса под медленный темп. Знакомство с фигурами вальса.	2		2
апрель		Исполнение в паре приставных шагов вальса с выносом ноги на носок.	2		2
апрель		Положение рук в вальсе-закрытое и открытое.	2		2
апрель		Разучивание вальсового поворота в учебной позиции. Вальсовая дорожка по линии танца.	2		2
апрель		Работа над точностью исполнения вальсовых поворотов. Вальсовая дорожка по одному и в	2		2

		паре.			
апрель		Шаги вальса вперед с переступанием. Правильное соединение рук при исполнении шагов вперед.	2		2
апрель		Отработка выученных фигур вальса. Тренировка силы рук.	2		2
апрель		Шаг-глиссад- разучивание. Исполнение вальсовых поворотов в сочетании с шагом глиссад.	2		2
апрель		Отработка выученных фигур вальса. Работа над техничностью.	2		2
май		Линейные танцы в стиле «Диско» и «Хип-хоп». Работа над манерой исполнения в рамках стиля.	2		2
май		Вычисление и исправление ошибок, мешающих развитию каждого ученика. Физические упражнения на мышцы рук.	2		2
май		Соединение нескольких видов танца в единой композиции. Творческие задания.	2		2
май		Ритмические рисунки характерные для танца «Фристайл». Упражнения на равновесие.	2		2
май		Разучивание небольших связок на развитие скорости. Работа коленей в танце.	2		2
май		Концертная деятельность. Работа над костюмом.	2		2
май		Контрольные испытания.	2		2
май		Концертная деятельность. Разработка танцевальных композиций.	2		2
май		Сольные соревнования. Разработка сольного выхода рассчитанного на определенное время.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления на праздниках в школе.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления на конкурсах.	2		2
май		Сольные соревнования. Контрольные испытания.	2		2
май		Соревнования между дуэтами. Выбор танцевальных костюмов.	2		2
май		Выступления в школе. Использование маленького пространства.	2		2
май		Итого	216	20	196

### Вариативный календарно-тематический план четвертого года обучения

Месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности. Основные правила поведения детей в клубе.	1		
сентябрь		Расписание занятий. Ознакомление с курсом обучения. Основной комплекс упражнений	1		
сентябрь		Разучивание разминки	1		1
сентябрь		Значение разминки в структуре урока.	1		1



сентябрь		Выработка волевых качеств, выносливости, силы, уверенности в себе.	1		1
сентябрь		Упражнения на растяжку после основной тренировки.	1		1
сентябрь		Тесты ОФП, СФП и на гибкость	1		1
сентябрь		Силовые упражнения и прыжки на месте.	1		1
сентябрь		Скоростно-силовые упражнения. Координация и внимательность.	1		1
сентябрь		Упражнения на скорость. Работа над постановкой корпуса.	1		1
сентябрь		Упражнения на гибкость. Работа над балансом тела.	1		1
сентябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие.	1		1
сентябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости.	1		1
октябрь		Силовые упражнения. Суставная гимнастика.	1		1
октябрь		Скоростно-силовые упражнения. Использование внутренних мышц и дыхания.	1		1
октябрь		Упражнения на скорость. Прыжки по диагонали.	1		1
октябрь		Упражнения на гибкость. Спирали, волны, изгибы корпуса.	1		1
октябрь		Упражнения на координацию движений и равновесие.	1		1
октябрь		Упражнения для развития ловкости и выносливости.	1		1
октябрь		Скоростно-силовые упражнения. Падение и подъем тяжести корпуса.	1		1
октябрь		Упражнения на скорость. Музыкально-игровое творчество.	1		1
октябрь		Знакомство с понятием релаксация. Понятие «этюда».	1		1
октябрь		Упражнения для позвоночника. Сочетание движений в композиции.	1		1
октябрь		Работа над улучшением осанки. Импульс и принцип управления.	1		1
октябрь		Особенности физических действий. Спирали, волны.	1		1
октябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя.	1		1
октябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Стойки, повороты.	1		1
ноябрь		Бальная хореография различных танцев. Шаги в стиле «Танго».	1	1	
ноябрь		Основные правила выполнения растяжек в положении сидя. Использование шагов «Танго» в танцевальной вариации.	1	1	
ноябрь		Переменный шаг в «Сударушке», построение танцевальной комбинации.	1	1	
ноябрь		Исполнение быстрых и медленных шагов в «Танго». Положение корпуса.	1		1
ноябрь		Упражнения для рук. Исполнение шагов «Танго» по линии танца.	1		1

ноябрь		Упражнения стретч характера. Положение рук в «Сударушке». Вынос ноги на каблук.	1		1
ноябрь		Наклоны и повороты корпуса. Передвижение по залу на основных шагах в «Сударушке».	1		1
декабрь		Скручивание торса в различных направлениях. Переменный ход с большим продвижением.	1		1
декабрь		Исполнение фигур по одному и в паре. Упражнения на укрепление мышц рук.	1		1
декабрь		Применение статических упражнений. Исправление ошибок.	1		1
декабрь		Дыхательные упражнения. Работа над синхронностью.	1		1
декабрь		Скручивание у стены. Задержка точных движений.	1		1
декабрь		Растяжение в парах .Работа над пространственным строением танца.	1		1
декабрь		Упражнения на вытяжение позвоночника. Занятие-игра в рамках отдыха от репетиционной деятельности.	1		1
декабрь		Наклоны корпуса с применением дыхания. Отработка элементов танца.	1		1
декабрь		Темп и ритм в композиции. Творческие задания И индивидуальная работа.	1		1
декабрь		Соединение всех изученных фигур в единую вариацию..	1		1
январь		Рисунок танца с применением изученной хореографии. Линии, колонны, круги.	1		1
январь		Тренинги с танцевальными движениями(прыжки, повороты, крутки.)	1		1
январь		Работа над пространственным строением танца.	1		1
январь		Финальные прогоны в различных направлениях.	1		1
январь		Постановка в паре. Открытое и закрытое положение.	1	1	
январь		Тренировка рук в паре. Статические упражнения.	1	1	
январь		Игра - «Поменяй руки». Исполнение различных танцевальных шагов в паре.	1		1
январь		Фристайл – работа в дуэте. Комбинации с продвижением.	1		1
январь		Хип-хоп хореография. Работа над точками.	1		1
январь		Положение корпуса в танце. Контракция. Танцы со сменой пары.	1		1
февраль		Уровни (расположение тела танцора относительно пола. Правила техники выполнения основных ходов в дуэте.	1		1
февраль		Диско –комбинации «зеркально». Смена уровней в дуэте.	1		1
февраль		Правильное распределение веса тела в паре. Передвижения по линии танца и против.	1		1
февраль		Средний и верхний уровень. Увеличение скорости исполнения.	1		1
февраль		Соединение всех дуэтов в общий танцевальный рисунок. Работа над эмоциями.	1		1
февраль		Упражнения на самостоятельную работу.	1		1

		Задания на взаимодействие в дуэте.			
февраль		Взаимодействие коллектива в танце.	1	1	
февраль		Танцевальные рисунки и перестроения.	1		1
март		Значение дуэта в танцевальном номере.	1		1
март		Малая группа. Постановка в различных танцевальных стилях.	1		1
март		Трио-постановка. Танцевальные этюды.	1		1
март		Малая группа-расстановка по точкам.	1		1
март		Определение основных рисунков в номере.	1		1
март		Малая группа –отработка синхронов.	1		1
март		Малая группа –отработка переходов в танцевальном номере.	1		1
март		Задание на взаимодействие в паре для импровизации.	1		1
март		Тренинги на сплоченность в коллективе.	1		1
март		Отработка четкости и синхронности. Разбор основных ошибок в танцевальной композиции.	1		1
март		Экзерсис на середине зала. Упражнения для рук и ног.	2		2
март		Экзерсис на середине зала. Выворотные позиции ног. 1 и 2 позиции рук.	2		2
март		Пластика движений. Пресс –позишен. Работа стоп в положении «сидя».	2		2
март		Упражнения для разогрева мышц спины. Плие и ботман-тондю.	2		2
апрель		Плие по 6 позиции деми и гранд. Позиции рук под музыку вальса.	2		2
апрель		Вынос ноги на носок и на каблук. Поднятие ног с оттянутым носком.	2		2
апрель		Шаги с каблука- вперед и назад. Движения рук с наклонами корпуса.	2		2
апрель		Разогрев мышц спины на полу. Работа над постановкой корпуса.	2		2
апрель		Снятие напряжения в плечах и шее. Развитие гибкости.	2		2
апрель		Разминка. Танец «Сударушка» -соединение работы рук и ног. Игра «Зеркало».	2		2
апрель		Разминка. Танец «Блюз-спин» - 2-я часть. «Сударушка»-работа над выразительностью.	2		2
апрель		Разминка. Соединение танца «Сударушка» и основных фигур «Танго» в танцевальную композицию.	2		2
апрель		Школьный вальс-приставные шаги. Вынос ноги на носок.	2		2
апрель		Шаги вальса под медленный темп. Знакомство с фигурами вальса.	2		2
апрель		Исполнение в паре приставных шагов вальса с выносом ноги на носок.	2		2
апрель		Положение рук в вальсе-закрытое и открытое.	2		2
апрель		Разучивание вальсового поворота в учебной позиции. Вальсовая дорожка по линии танца.	2		2
апрель		Работа над точностью исполнения вальсовых поворотов. Вальсовая дорожка по одному и в	2		2

		паре.			
апрель		Шаги вальса вперед с переступанием. Правильное соединение рук при исполнении шагов вперед.	2		2
апрель		Отработка выученных фигур вальса. Тренировка силы рук.	2		2
май		Шаг-глиссад- разучивание. Исполнение вальсовых поворотов в сочетании с шагом глиссад.	2		2
май		Отработка выученных фигур вальса. Работа над техничностью.	2		2
май		Линейные танцы в стиле «Диско» и «Хип-хоп». Работа над манерой исполнения в рамках стиля.	2		2
май		Вычисление и исправление ошибок, мешающих развитию каждого ученика. Физические упражнения на мышцы рук.	2		2
май		Соединение нескольких видов танца в единой композиции. Творческие задания.	2		2
май		Ритмические рисунки характерные для танца «Фристайл». Упражнения на равновесие.	2		2
май		Разучивание небольших связок на развитие скорости. Работа коленей в танце.	2		2
май		Концертная деятельность. Работа над костюмом.	2		2
май		Контрольные испытания.	2		2
май		Концертная деятельность. Разработка танцевальных композиций.	2		2
май		Сольные соревнования. Разработка сольного выхода рассчитанного на определенное время.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления на праздниках в школе.	2		2
май		Концертная деятельность. Выступления на конкурсах.	2		2
май		Сольные соревнования. Контрольные испытания.	2		2
май		Соревнования между дуэтами. Выбор танцевальных костюмов.	2		2
май		Выступления в школе. Использование маленького пространства.	2		2
		Итого	144	6	138

## Методические и оценочные материалы.

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные технологии (их элементы), основными из которых являются:

- технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход) помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры
- здоровьесберегающие технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни
- игровые технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе
- информационно-коммуникационные технологии, позволяющие получать новую информацию и

знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата

- проектная технология заключается в организации под руководством педагога «творческой хореографической лаборатории», где провозглашается тема и ставится задача, а обучающиеся создают творческую импровизацию, участвуют в процессе постановки номеров коллектива, создании творческих исследовательских работ
- технология проблемного обучения позволяет побудить детей к самостоятельному поиску решения проблем, вопросов, задач, поставленных педагогом

По данной образовательной программе проводится диагностика, анкетирование, тестирование учащихся 3 раза в год для выявления уровня освоения программы с целью определения личностного и качественного роста учащихся. Первичный контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня детей, их способностей. Он может быть в форме собеседования или тестирования. а также анализ концертного выступления в форме беседы.

### Методическое обеспечение образовательной программы

Модуль (раздел)	Форма занятий	Методы и приемы	Используемые материалы	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка, стрейчинг, прыжки, элементы акробатики, разминочные упражнения, современные хореографические направления	Занятие, игра, беседа, репетиция, творческая встреча.	Словесный (беседа, анализ) Наглядный (показ видео - материалов, показ с одновременным пояснением педагога)	Музыкальные сопровождение, без музыкального сопровождения, необходимый спортивный инвентарь, спортивные маты	Педагогическое наблюдение, самооценка учащихся
Ритмо-пластика, хореография, практика, тренинг, классический танец, работа с дуэтами, работа с ансамблем	Занятия, беседа, творческая встреча, практикум	Словесный (беседа, анализ, музыкальная составляющая танцевальных комбинаций) Наглядный (использование видео - материалов, фотографий; исполнение комбинаций с пояснением)	Музыкальное сопровождение по теме занятия, интернет ресурсы для дистанционного проведения занятия с случае ЧС	Наблюдение педагога, самооценка, контрольные аттестационные занятия
Показательные выступления, конкурсы, концерты	Конкурсы, концерты, мастер-классы, экскурсии	Словесный (беседа, анализ, психологический настрой)	Костюмы по количеству участников	Дипломы, грамоты, анализ педагога и самоанализ учащихся

## Диагностическая карта (может проводиться в дистанционной форме)

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

<b>Теоретические знания</b>	Начало года	Декабрь	Май	Итог
Правила поведения на занятиях и ТБ в ОУ				
Понятие о гигиене				
Танцевальная терминология				
История изучаемого танца				
Этика общения с педагогом				

<b>Практические умения</b>	Начало года	Декабрь	Май	Итог
Постановка корпуса, позиции рук, ног; координация частей тела, разминочные упражнения				
Работа в паре, ансамбле; ориентирование на площадке				
Танцевальные конкурсные композиции				

<b>Творческая деятельность</b>	Начало года	Декабрь	май	Итог
Анализ и самоанализ импровизация				
Музыкальная грамотность				
Импровизация				

<b>Социально-психологического развитие</b>	Начало года	декабрь	май	Итог
Участие в праздниках и концертной жизни коллектива и Учреждения				
Воспитанность				
Коммуникативность				
Эмоциональный компонент				

### Критерии

#### Теоретические знания

- 1 – нет понятия о правилах ТБ, этикета общения с педагогом
- 2 – нет знаний об истории танца, путаница в терминологии
- 3 - уверенное знание правил ТБ истории танцев, терминологии

#### Практические умения

- 1 – не держит спину, не чувствует ритм
- 2 – не помнит танцевальные композиции
- 3 – хорошая осанка, выразительное исполнение танцевальной программы

#### Творческая деятельность

- 1 – нет желания анализировать и импровизировать
- 2 – слабая музыкальная грамотность
- 3 – активная творческая позиция, участие во всех мероприятиях

#### Социально-психологическое развитие

- 1 – отсутствие дисциплины, нет желания дружить
- 2 – отказ от выступлений по неуважительной причине
- 3 - активное участие во всех мероприятиях, дисциплина, уважение к другим

**Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития (см. приложение)**

## Информационная карта освоения программы «Современный спортивный танец»

Отслеживание результатов изученного учебного материала проводится в форме диагностики. Основными параметрами являются: осанка, двигательно-мышечная координация, согласованность движения под музыку. Критерии оценки: низкий, средний, высокий. Другими формами итоговых занятий являются конкурсы, соревнования, концертные выступления и пр.

Оценка	Параметры	Описание
<i>Низкий</i>	Осанка	сутулость, расслабленный корпус, отклонение корпуса (вперед, назад)
	Двигательно-мышечная координация	хаотичное движение рук, корпуса, головы, развязность.
	Согласованность движений под музыку	несвоевременное вступление в танец, неритмичное исполнение танцевальных движений
<i>Средний</i>	Осанка	напряженный, неустойчивый корпус
	Двигательно-мышечная координация	приподнятые плечи, напряженность отдельных групп мышц, не участвующих в движении
	Согласованность движений под музыку	временное расхождение с музыкальным сопровождением
<i>Высокий</i>	Осанка	устойчивый корпус
	Двигательно-мышечная координация	четкое, чистое исполнение отдельных движений и переходов от одного танцевального элемента к другому; пластичность, выразительность
	Согласованность движений под музыку	грамотное исполнение танцевального материала под музыку

### Список используемой литературы

1. Беликова А. И. Бальные танцы. М., 1982.
2. Богаткова Л. Танцы. М.: Молодая гвардия, 1953.
3. Богомолова П. В. Художественная ритмика: программа для 1 -3 кл. М., 1991.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. СПб, 2003.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Л., 1980.
6. Васильева Т. К. Секрет танца. Киев, 2009.
7. Дени Г., Дасвилль Л. Все танцы. Киев, 1983.
8. Еремина М. Роман с танцем. Таллин, 1988.
9. Иванников О. В. В вихре вальса. М., 2003.
10. Иванников О. В. Румба и ча-ча-ча. М., 2003.

11. Методика преподавания массовой бальной хореографии: единый научно- методический центр народного творчества и культурно-просветительской работы главного управления культуры исполкома Ленсовета. Л., 1986.
12. Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать. М., 2004.
13. Раевская Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. М., 1991.
14. Регаццони Г. Учимся танцевать бальные танцы. М., 2011.
15. Регаццони Г. Учимся танцевать латиноамериканские танцы. М., 2011.
16. Современный бальный танец. Пособие для студентов ин-тов культуры, уч-ся культ. - просвет, училищ и руководителей коллективов бального танца. Сост. Стриганова В., Уральская В. М.: Просвещение, 2006.
17. Степанова Л. Г. Новые бальные танцы. М. 2002.
18. Ткаченко Т. Народный танец. М., 2007.
19. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с английского. М., 2008.
20. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 2005.

### **Список литературы, рекомендованный детям и родителям**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб., 2008.
2. Еремина М. Роман с танцем. «Танец», 1998.
3. Красовская В.М. История русского балета. Учеб. пособие. Л., 2006.
4. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! М., 2007.
5. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. Кн. для уч-ся. М., 2009.
6. Рутштейн Н. - «Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта» СПб, 2011.
7. Секрет танца. Сост. Васильева Т.К. СПб., 2009.
8. Школьников Л. Рассказы о танцах. М., 2010.
9. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. М, 2008.
10. Юдина Е.И. Мой первый учебник по музыке и творчеству. М., 2008.

### **Электронные образовательные ресурсы**

ЭОР в сети Интернет:

- 1.Еремина Т.М. Методы организации занятий в системе дополнительного образования  
-// <http://dtvorch.jimdo.com/>
2. Видео- уроки по бальным танцам (стандарт, латина) - <http://dance-crib.ru>
3. Видео- уроки по детским танцам <http://videolike.org/video/клубные-танцы>

ЭОР, представленные на CD/ DVD:

1. Программы дополнительного образования. Вып. 2. / Серия: Дополнительное образование детей: Московская методическая библиотека. [Электронный ресурс] - 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – М.: МГДД(Ю)Т, 2006.
2. Косолапова С. Учимся танцевать клубные танцы. Хауз. Хип- хоп. - 1 электрон. Опт. Диск (DVD). – М.: Видеогурман. 2004

### **Информационные интернет-ресурсы**

- Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru>
- Всероссийский интернет-педсовет. <http://www.pedsovet>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru)
- Портал Петербургское образование [www.petersbugedu.ru](http://www.petersbugedu.ru)
- В помощь учителю СОМ .<http://www.Som.fio>
- Музыкальная палитра [www.muspalitra; ru index.htm](http://www.muspalitra.ru/index.htm)
- Электронная библиотека <http://libraryno.ru/2-2-pedagogicheskie-principy-social-noy-raboty-socrabota/>
- Психологическая газета. Проект как творческая самореализация детей <http://psy.su/feed/5148/>
- МАОУ ДО Центр детского творчества <http://cdt-kb.ru/sod/10-sod/69-dop.html>