

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

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
от 7 мая 2025 г.  
Протокол №6

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 7 мая 2025 г. № 55-б  
Директор О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»

Возраст обучающихся: 9-14 лет  
Срок реализации программы: 5 лет  
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:  
Блинова В.А., педагог  
дополнительного образования

Кандалакша  
2025

**Пояснительная записка**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)» имеет **художественную направленность**, создана на основе:

- дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец» (автор Блинова В.А., педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮЦ «Ровесник», 2014г.);
- дополнительной общеразвивающей программы по хореографии «Ступени к вершинам творчества» образцового театра танца «Талисман» (автор

Буева О.А., педагог дополнительного образования МАУДО ДДТ «Городской» им. С.А.Шмакова, г.Липецк, 2016г.).

- дополнительной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка с элементами современного танца» (автор Рисков В.В., педагог дополнительного образования ГБПОУ г. Москва «Воробьёвы горы», 2016г.).

В содержание программы внесены следующие изменения:

- включены темы из следующих разделов: «Основы партерной гимнастики (parterre)», «Основы классического танца», «Основы современного танца», «Танцевально-художественное творчество», «Ритмико-танцевальный комплекс», «Учебно-тренировочная работа», «Ритмическая гимнастика», «Физический партнеринг»;
- исключены разделы «Игровая пластика», «Элементы восточной гимнастики (йоги)».

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Актуальность программы.** В настоящее время культурные ориентации подрастающего поколения развиваются в рамках формирования новой социокультурной ситуации, возрастает интерес детей и подростков к новаторским направлениям искусства, неотъемлемой частью которых является современный танец. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия, обогащения выразительного языка будущего исполнителя. Это направление искусства танца, которое сформировалось на основе европейского, американского танца модерн и постмодерн. Современный танец включает в себя все танцевальные стили, направления и техники XX – начала XXI веков. В настоящее время современный танец вызывает активный общественный интерес, как у обычного зрителя, так и у критиков. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Социальный запрос и неудовлетворенность педагога существующими типовыми программами по хореографии определили необходимость разработки данной программы.

Программа обусловлена социальным заказом, запросом школьников и их родителей.

**Педагогическая целесообразность программы** направлена на создание условий для развития личности ребенка средствами современной хореографии, его мотивации к познанию и творчеству, приобщение к

общечеловеческим ценностям, профилактику асоциального поведения. Целостность процесса обучения по программе формирует психическое, физическое, умственное и духовное развитие личности ребенка.

В процессе обучения создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в мировой и отечественной культуре.

**Отличительными особенностями программы** «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)» от других образовательных программ являются синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг); акцент ставится на изучение современной хореографии.

Содержание данной программы позволяет сформировать и развить творческие способности обучающихся через интеграцию основных хореографических направлений современного танца.

Танцевально-художественное творчество на всех годах обучения предполагает организацию постановочной, репетиционной и концертной деятельности обучающихся и организационно-массовых мероприятий воспитательного характера.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

**Новизна программы** заключается в особом подходе к реализации ее цели и задач. В образовательном процессе применяется метод синтеза ведущих техник современных танцевальных направлений и фундаментальной базы классического танца.

Современные танцы – это наиболее «здоровый», «сильный» вид деятельности, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст учащихся.** Программа рассчитана на детей 9-14 лет.

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

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

**Количество обучающихся:** 1 год обучения – 15-18 человек, 2 год обучения 14-18 человек, 3 год обучения 13-18 человек, 4 год обучения – 13-18 человек, 5 год обучения – 13-16 человек.

**Условия приема.** Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3).

Учащиеся зачисляются в учебные группы после прохождения обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Современный танец «SNAP» при наличии письменного заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

Возможен дополнительный набор обучающихся по результатам собеседования при наличии определенных хореографических данных, необходимых для данного уровня обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

**Цель программы** – освоение техники современного танцевального движения и сценического мастерства, мотивация на дальнейшее обучение.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- формировать основу танцевальной культуры;
- знакомить с особенностями современного танца;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных элементов и движений;
- формировать расширенное представление об искусстве и стилях современного танцевального движения;
- осваивать французскую терминологию, используемую в классическом танце, и английскую терминологию, используемую в джазовом танце и танце модерн.
- формировать эстетико-хореографическую культуру и вкус в различных условиях педагогического взаимодействия с обучающимися;
- формировать знание о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена);
- формировать основу танцевальной и физической культуры;

- формировать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений;

*развивающие:*

- развивать танцевальные данные, совершенствовать физическую форму обучающихся;
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность;
- развивать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений, движений и элементов,
- развивать художественно-творческие, индивидуальные способности обучающихся;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям современной хореографией;
- развивать физические качества – мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать танцевальные данные (выворотность, пластичность, прыжок, шаг, устойчивость);
- развивать память и внимание на движения и упражнения;
- развивать мышление, воображение, раскрепощение и проявление творчества в движениях, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

*воспитательные:*

- воспитывать ответственность, трудолюбие, терпение, чувство коллективизма, морально-волевые и эстетические качества;
- формировать художественно-эстетический вкус;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- приобщать к здоровому образу жизни.

### **Прогнозируемые результаты:**

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны

**знать:**

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила выполнения музыкально-ритмических комбинаций для разогрева всех частей тела;
- технику выполнения комбинаций упражнений партерной гимнастики;
- технику выполнения комбинаций классического танца;
- технику выполнения прыжков;
- технику выполнения вращений;

- технику выполнения движений и комбинаций современного танца;
  - хореографический текст запланированной танцевальной картины;
  - правила поведения на сценической площадке;
- уметь:**
- выполнять музыкально-ритмические комбинации для разогрева всех частей тела;
  - выполнять комбинации упражнений партерной гимнастики;
  - выполнять комбинации классического танца;
  - выполнять комбинации программных прыжков;
  - выполнять программные вращения;
  - выполнять движения и комбинации современного танца;
  - исполнять, демонстрировать запланированную танцевальную картину.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны  
**знать:**

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила выполнения упражнений для развития подвижности стоп, тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности, гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника, на укрепление мышц брюшного пресса, на растяжку мышц и связок;
- правила выполнения упражнений на развитие балетного шага;
- правила выполнения акробатических упражнений;
- историю возникновения танцевальных направлений – «Modern», «Jazz», «Jazz-Modern»;
- основные технические принципы «Jazz-Modern» танца;
- правила постановки корпуса, рук, ног в современном танце; основные позиции рук и ног в «Jazz-Modern» - танце;
- правила выполнения упражнений в технике «Изоляция»;
- правила выполнения упражнений в технике «Координация»;
- правила выполнения упражнений и танцевальных комбинаций в разных уровнях;
- понятия «кросс», «пространство» в «Jazz-Modern» танце; основные принципы освоения;
- правила выполнения прыжков «Jazz-Modern» танца;
- технику выполнения вращений «Jazz-Modern» танца;
- технику выполнения комбинаций; правила импровизации на заданную тему;
- музыкальный материал к постановочной работе;

- правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе;
  - танцевальный рисунок постановочной работы;
  - правила поведения на сценической площадке;
- уметь:**
- правильно выполнять упражнения для развития подвижности стоп, тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности, гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника, на укрепление мышц брюшного пресса, на растяжку мышц и связок;
  - правильно выполнять упражнения на развитие балетного шага;
  - правильно выполнять акробатические упражнения;
  - правильно держать корпус; свободно владеть руками и ногами в современном танце;
  - демонстрировать основные позиции рук и ног в «Jazz-Modern» - танце;
  - правильно выполнять упражнения в технике «Изоляция»;
  - правильно выполнять упражнения в технике «Координация»;
  - правильно выполнять упражнения и танцевальные комбинации в разных уровнях;
  - ориентироваться в танцевальном пространстве, выполнять движения в технике «кросс»;
  - правильно выполнять прыжки «Jazz-Modern» танца;
  - правильно выполнять вращения «Jazz-Modern» танца;
  - правильно выполнять комбинации; импровизировать на заданную тему;
  - правильно выполнять танцевальные движения и комбинации к постановочной работе;
  - исполнять хореографическую картину.

Обучающиеся по окончании 3 года обучения должны

**знать:**

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- технику выполнения комбинаций упражнений партерной гимнастики;
- технику выполнения программных акробатических упражнений;
- технику выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- технику выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
- технику выполнения комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjetés продвижением; jump с attitude;

- технику выполнения комбинаций вращений: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами);
  - принципы импровизации на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
  - правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе;
  - танцевальный рисунок постановочной работы;
  - хореографический текст постановочной работы;
  - правила поведения на сценической площадке;
- уметь:**
- правильно выполнять комбинации упражнений партерной гимнастики;
  - правильно выполнять программные акробатические упражнения;
  - правильно выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
  - правильно выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
  - правильно выполнять комбинации прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjetéс продвижением; jump с attitude;
  - правильно выполнять комбинации вращений: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами);
  - импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
  - правильно выполнять танцевальные движения и комбинации к постановочной работе;
  - правильно исполнять хореографические композиции с эмоциональной выразительностью и сценической подачей.

Обучающиеся по окончании 4 года обучения должны  
знать:

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага;
- правила выполнения акробатических упражнений;

- правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- правила выполнения танцевальных комбинаций на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве;
- правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении;
- правила техники выполнения комбинаций вращений в эстрадно-джазовом исполнении;
- принципы импровизации на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
- правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе;
- танцевальный рисунок постановочной работы;
- хореографический текст постановочной работы;
- сюжет, образы, манеру исполнения постановочной работы;

**уметь:**

- правильно выполнять комбинации упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага;
- правильно выполнять акробатические упражнения;
- правильно выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- правильно выполнять танцевальные комбинации на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве;
- правильно выполнять прыжки в эстрадно-джазовом исполнении;
- правильно выполнять комбинации вращений в эстрадно-джазовом исполнении;
- импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
- правильно выполнять танцевальные движения и комбинации к постановочной работе;
- правильно исполнять хореографические композиции.

**Обучающиеся 5 года обучения должны  
знать:**

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;

- правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага;
- правила выполнения акробатических упражнений;
- правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- технику выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
- физические и психологические принципы работы с партнером;
- технику выполнения упражнений в паре;
- принципы импровизации на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
- правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе;
- танцевальный рисунок постановочной работы;
- хореографический текст постановочной работы;
- сюжет, образы, манеру исполнения постановочной работы;

**уметь:**

- правильно выполнять комбинации упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага;
- правильно выполнять акробатические упражнения;
- правильно выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- правильно выполнять танцевальные комбинации на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве;
- физические и психологические принципы работы с партнером;
- технику выполнения упражнений в паре;
- импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
- правильно выполнять танцевальные движения и комбинации к постановочной работе;
- правильно исполнять хореографические композиции.

### **Личностные результаты:**

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию, личностное самоопределение, устойчивая мотивация и познавательный интерес к современному танцу и хореографической деятельности;
- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

### **Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.2.	Ритмическая разминка (разогрев всех частей тела)	6	-	6	Контрольные упражнения
1.3.	Основы партерной гимнастики (parterre)	12	-	12	Контрольные упражнения
	Итого	20	1	19	
2.	<b>Основы классического танца</b>				
2.1.	Экзерсис у балетного станка	14	-	14	Наблюдение
2.2.	Экзерсис на середине зала	8	-	8	
2.3.	Прыжки	4	-	4	
2.4.	Вращения	8	-	8	
	Итого	34	-	34	
3.	<b>Основы современного танца</b>				
3.1.	Техника исполнения движений корпусом в современном танце.	4	-	4	Наблюдение

	Упражнения для развития гибкости позвоночника.				
3.2.	Техника исполнения комбинации движений рук; развитие координации	4	-	4	
3.3.	Техника исполнения упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	4	-	4	
3.4.	Техника исполнения комбинаций на развитие координации и слаженности движений в современном стиле	4	1	3	Контрольные задания
3.5.	Техника исполнения комбинированных прыжков	6	1	5	
3.6.	Техника исполнения вращений	6	1	5	Контрольное исполнение
3.7.	Техника исполнения комбинаций удаленного характера	6	-	6	
3.8.	Техника исполнения движений, комбинаций на заданную тему	4	-	4	Контрольные комбинации
	Итого	38	3	35	
4.	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				
4.1.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, концертная деятельность)	50	4	46	Наблюдение, концерт
4.2.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	52	4	48	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

## **Содержание учебного плана первого года обучения**

### **Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Введение в программу. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе. Изучение игровых танцевально-ритмических движений «Пружинка», «Кач».

Практика (1 час). Выполнение танцевально-ритмических упражнений: «Пружинка», «Кач».

### **Тема 1.2. Ритмическая разминка (разогрев всех частей тела)**

Практика (6 часов). Выполнение музыкально-ритмических комбинаций для разогрева всех частей тела:

- комбинация для разогрева ног (стопа, колено, пах);
- комбинация для разогрева шейного отдела позвоночника (движения головой);
- комбинация для разогрева плечевого пояса (варианты движений плечами);
- комбинация для разогрева рук (варианты упражнений);
- комбинация для разогрева позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса);
- комбинация для расслабления позвоночника (swingовое раскачивание, grop);
- комбинация упражнений stretch характера. Растигивание.

### **Тема 1.3. Основы партерной гимнастики (parterre)**

Практика (12 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

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

## **Раздел 2. Основы классического танца**

### **Тема 2.1. Экзерсис у балетного станка**

Практика (14 часов). Техника выполнения комбинаций:

- DemiPliéatGrandPliéno I, II, V позициям с Portde Bras (боком с балетному станку);
- BattementTandujete по I, V позициям по всем направлениям (боком к балетному станку);
- Rond de jambe par terreendehors, en dedans (passé par terre) (боком к балетному станку);
- Battementfondu (носком в воздух);
- Battementfrappe;
- Battementrelevélentha 45<sup>0</sup>;
- GrandBatjetes на 90<sup>0</sup>.

## **Тема 2.2. Экзерсис на середине зала**

Практика (8 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений на середине зала:

- Demi Plie at Grand Plie по I, II, V позиции;
- Battementtandu + BattementTandujete по всем направлениям из V позиции;
- Rond de jambe par terre (passé par terre). Endehors, endedans;
- PortdeDras – II с координацией головы и точек класса.

## **Тема 2.3. Прыжки**

Практика (4 часа). Техника выполнения прыжков:

- Temps leve sauté;
- Changement de pieds.

## **Тема 2.4. Вращения**

Практика (8 часов). Техника выполнения вращений:

- «шене»;
- «бегунок»;
- классический тур;
- «шаговый поворот на полупальцах».

## **Раздел 3. Основы современного танца**

### **Тема 3.1. Техника исполнения движений корпусом в современном танце.**

#### **Упражнения для развития гибкости позвоночника**

Практика (4 часа). Выполнение движений корпусом в соответствии с методическими правилами исполнения. Выполнение упражнений, развивающих гибкость позвоночника:

- медленное опускание корпуса волной вниз («закручивание»);
- медленное поднимание корпуса волной вверх;
- «волна» - боковая;
- «спираль» - правая, левая.

### **Тема 3.2. Техника исполнения комбинации движений рук; развитие координации**

Практика (4 часа). Выполнение комбинаций движений рук в соответствии с методическими правилами:

- движения изолированных ареалов;
- круги и полукруги кистью;
- круги и полукруги предплечьем;
- круги и полукруги всей рукой целиком;
- переводы из положения в положение;
- основные позиции и их варианты.

### **Тема 3.3. Техника исполнения упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

Практика (4 часа). Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:

- «квадрат» пельвисом. Начало «квадрата» в правую и левую стороны;
- слитное движение пельвисом вперед – назад, из стороны в сторону;
- полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

### **Тема 3.4. Техника исполнения комбинаций на развитие координации и слаженности движений в современном стиле**

Теория (1 час). Изучение комбинаций на развитие координации и слаженности движений в современном стиле.

Практика (3 часа). Выполнение комбинаций развитие координации и слаженности движений в современном стиле. Наработка техники исполнения.

### **Тема 3.5. Техника исполнения комбинированных прыжков**

Теория (1 час). Изучение техники исполнения комбинированных прыжков в соответствии с методическими правилами выполнения.

Практика (5 часов). Выполнение комбинированных прыжков в соответствии с методическими правилами выполнения:

- hop – шаг-подскок + комбинированное развитие;
- jump – прыжок на двух ногах + комбинированное развитие;
- leap – прыжок с одной ноги на другую + комбинированное развитие.

### **Тема 3.6. Техника исполнения вращений**

Теория (1 час). Изучение методических правил выполнения вращений («простой трехшаговый поворот», «подготовка к туру»).

Практика (5 часов). Выполнение вращений, наработка техники исполнения:

- «простой трехшаговый поворот» + поворот с корпусом;
- «подготовка к туру».

### **Тема 3.7. Техника исполнения комбинаций удаленного характера.**

Практика (6 часов). Выполнение заданных комбинаций удаленного характера. Наработка техники исполнения.

### **Тема 3.8. Техника исполнения движений, комбинаций на заданную тему.**

Практика (4 часа). Выполнение танцевальных движений и комбинаций на заданную тему.

## **Раздел 4. Танцевально-художественное творчество**

### **Тема 4.1. Экзерсис на середине зала (репетиционная, концертная деятельность)**

Теория (4 часа). Сценический образ. Музыкальность. Актерское мастерство. Характер танца, манера исполнения. Изучение танцевальных движений и комбинаций. Рисунок танца.

Практика (46 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

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

#### Тема 4.2. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Открытое занятие. Исполнение основных упражнений, танцевальных движений и комбинаций. Демонстрация хореографической композиции.

#### Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
1.2.	Основы партерной гимнастики (parterre)	24	4	20	Контрольные упражнения
	Итого	26	5	21	
2.	<b>Танец – движение</b>				
2.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.2.	Постановка корпуса, рук, ног в современном танце. Основные позиции	2	1	1	Наблюдение
2.3.	Основы «Jazz-Modern» - танца	26	4	22	Наблюдение

2.4.	Кросс. Перемещение в пространстве	4	1	3	Наблюдение
2.5.	Прыжки	4	1	3	Наблюдение
2.6.	Вращения	6	1	5	Наблюдение
2.7.	Комбинация или импровизация	10	1	9	Контрольное задание
Итого		54	10	44	
3.	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
3.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	60	6	54	Наблюдение, концерт
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
Итого		64	8	56	
<b>Всего по программе</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Введение в программу 2 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе.

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

#### **Тема 1.2. Основы партерной гимнастики (parterre)**

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

Практика (20 часов). Выполнение упражнений:

- для подвижности стопы: вытягивание и сокращение стопы, круговые и полукруговые движения стопой, «Резиночка», разворот стопы из VI позиции в I.
- для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности: «Складывание», «Перетягивание корпуса», наклоны в

- положении «Разножка», «Кач» корпусом к ногам, упражнение «Бабочка», упражнение «Лягушка», упражнение «Звездочка», упражнение «Неваляшка», «Passé» с разворотом колена;
- для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: упражнение «Лодочка», упражнение «Кораблик», упражнение «Качалка», упражнение «Складочка», упражнение «Колечко», упражнение «Кошечка», упражнение «Змейка», наклоны назад в положении «лежа», «сидя»;
  - на укрепление мышц брюшного пресса: медленный подъем ног вверх в положении «лежа», упражнение «Складочка», упражнение «Уголок», упражнение «Велосипед», упражнение «Боковое скручивание», упражнение «Нижний кач», упражнение «Верхний кач», упражнение «Ножницы», упражнение «Планка»;
  - на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага: растяжка в «Шпагат» в положении «лежа на спине», растяжка в «Шпагат» в положении «лежа на животе», растяжка в «Шпагат» в положении «лежа на боку», растяжка с наклоном «вперед», «Шпагат» вперед (с правой, левой ноги), «Шпагат» поперечный;
  - акробатических упражнений: упражнение «Березка», упражнение «Мостик», упражнение «Стойка на руках» (проучивание – у опоры), упражнение «Кувырок» - перед, назад (через правое, левое плечо), упражнение «Колесо», упражнение «Арабское колесо», упражнение «Рандат», упражнение «Перемет», переворот «вперед», «назад» из положения «Мостик».

## **Раздел 2. Танец – движение**

### **Тема 2.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). История возникновения танцевальных направлений – «Modern», «Jazz», «Jazz-Modern». Основные технические принципы «Jazz-Modern» танца.

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

### **Тема 2.2. Постановка корпуса, рук, ног в современном танце. Основные позиции**

Теория (1 час). Правила постановки корпуса, рук, ног в современном танце. Основные позиции рук и ног в «Jazz-Modern» - танце.

Практика (1 час). Выполнение упражнений и танцевальных комбинаций.

### **Тема 2.3. Основы «Jazz-Modern» - танца**

Теория (4 часа). Правила выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника. Техника – «Изоляция», правила выполнения упражнений.

Техника – «Координация», правила выполнения упражнений. «Уровни – Levels» (Левелз) – определение понятия «уровни» в «Jazz-Modern» танце. Основные принципы освоения «уровней». Правила выполнения упражнений и танцевальных комбинаций в разных уровнях.

Практика (22 часа). Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника:

- Roll down / up – Roll down Roll up;
- Flat back;
- Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Deep body bend, Twist и спираль;
- Deep body bend;
- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» – передняя, задняя, боковая).

Выполнение базовых упражнений и элементов «Jazz-Modern» танца в технике «Изоляция»:

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari;
- плечи: прямые направления, «крест», «квадрат», «полукруг», «круг», «восьмерка», «твист», «шейк»;
- грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек;
- пельвис: «крест», «квадрат», «круг», «полукруг», «восьмерка», «shimmi», «jellyroll»;
- руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты;
- ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Выполнение базовых упражнений и комбинаций «Jazz-Modern» танца в технике «Координация»:

- свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация движения рук и ног, без передвижения.

Выполнение упражнений и танцевальных комбинаций в разных уровнях («Levels»):

- основные уровни: «стоя», «сидя» (ноги в различных положениях); «лежа», «на корточках», «стоя на коленях»;
- упражнения стрэтч – характера в различных положениях;
- переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»;
- твист и спирали торса в положении «сидя»;
- движения изолированных центров.

#### **Тема 2.4. Кросс. Перемещение в пространстве**

Теория (1 час). Понятия «кросс», «пространство» в «Jazz-Modern» танце.

Основные принципы освоения.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений и элементов:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;
- шаги по квадрату;
- шаги с мультипликацией;
- основные шаги афро-танца;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

#### **Тема 2.5. Прыжки**

Теория (1 час). Правила выполнения прыжков «Jazz-Modern» танца.

Практика (3 часа). Выполнение заданных упражнений и элементов:

- Hop (hop-passé с руками во II и III позициях);
- hop с ногой на 45° в стороне;
- jump;
- Leap.

#### **Тема 2.6. Вращения**

Теория (1 час). «Вращение» как способ передвижения в пространстве. Техника выполнения вращений «Jazz-Modern» танца.

Практика (5 часов). Выполнение упражнений, вращений:

- вращения на двух ногах;
- повороты на одной ноге на 360 градусов;
- «подготовка» к выполнению джазового тура;
- комбинации на тренировку выполнения джазового тура (правая, левая нога).

#### **Тема 2.7. Комбинация или импровизация**

Теория (1 час). Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.

Практика (9 часов). Выполнение заданных комбинаций (импровизация):

- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

### **Раздел 3. Танцевально-художественное творчество**

#### **Тема 3.1. Вводное занятие**

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

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

Теория (6 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе.  
Рисунок танца.

Практика (54 часа). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

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

#### **Тема 3.3. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие. Зачёт.

### **Учебный план третьего года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обсуждение

1.2.	Основы партерной гимнастики (parterre)	20	-	20	Контрольные упражнения
	<b>Итого</b>	22	-	21	
2.	<b>Танец – движение</b>				
2.1.	Экзерсис на середине зала	20	-	20	Контрольные упражнения
2.2.	Кросс. Перемещение в пространстве	8	-	8	Контрольные упражнения
2.3.	Прыжки	8	-	8	Контрольные упражнения
2.4.	Вращения	8	-	8	Контрольные упражнения
2.5.	Комбинация или импровизация	6	-	6	Контрольные задания
	<b>Итого</b>	50	-	50	
3.	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				
3.1.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	70	6	64	Наблюдение, концерт
3.2.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	<b>Итого</b>	72	6	66	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Введение в программу 3 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе.

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

#### **Тема 1.2. Основы партерной гимнастики (parterre)**

Практика (20 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

- для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности;

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

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

## **Раздел 2. Танец – движение**

### **Тема 2.1. Экзерсис на середине зала**

Практика (20 часов). Техника выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».

- комбинации для разогрева стоп и коленных суставов;
- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battementstendus в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battementstendusjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Ronddejambe par terre ande horsetandedans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

### **Тема 2.2. Кросс. Перемещение в пространстве**

Практика (8 часов). Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.

### **Тема 2.3. Прыжки**

Практика (8 часов). Техника выполнения комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.

### **Тема 2.4. Вращения**

Практика (8 часов). Техника выполнения комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).

### **Тема 2.5. Комбинация или импровизация**

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

## **Раздел 3. Танцевально-художественное творчество**

### **Тема 3.1. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)**

Теория (6 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.

Практика (64 часа). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

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

### **Тема 3.2. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие. Зачёт.

### **Учебный план четвертого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обсуждение
1.2.	Основы партерной гимнастики (parterre)	24	4	20	Контрольные упражнения
	Итого	26	5	21	
2.	<b>Танец – движение</b>				
2.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.2.	Экзерсис на середине зала	20	4	16	Контрольные упражнения
2.3.	Кросс. Перемещение в пространстве	10	2	8	Контрольные упражнения

2.4.	Прыжки	6	1	5	Контрольные упражнения
2.5.	Вращения	8	2	6	Контрольные упражнения
2.6.	Комбинация или импровизация	6	-	6	Контрольное задание
Итого		52	10	42	
3.	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	62	4	58	Наблюдение, концерт
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Творческая программа
Итого		66	6	60	
<b>Всего по программе</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## **Содержание учебного плана четвертого года обучения**

### **Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

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

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

#### **Тема 1.2. Основы партерной гимнастики (parterre)**

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

Практика (20 часов). Выполнение комбинаций упражнений:

- для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности;
- для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника;

- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.

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

## **Раздел 2. Танец – движение**

### **Тема 2.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Беседа на тему «Формирование и развитие контемпорари-джаз-танца (contemporary jazz-dance)».

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

### **Тема 2.2. Экзерсис на середине зала**

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

- комбинации для разогрева стоп и коленных суставов;
- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battement tendus в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battement tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Rond de jambe par terre ande horset ande dans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

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

### **Тема 2.3. Кросс. Перемещение в пространстве**

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

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

### **Тема 2.4. Прыжки**

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

Практика (5 часов). Выполнение комбинаций прыжков: grand pas de chat с продвижением; grand jeté с продвижением; jump с attitude.

### **Тема 2.5. Вращения**

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

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

### **Тема 2.6. Комбинация или импровизация**

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

## **Раздел 3. Танцевально-художественное творчество**

### **Тема 3.1. Вводное занятие**

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

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

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

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

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

### **Тема 3.3. Итоговое занятие**

**Практика** (2 часа). Творческая программа.

## **Учебный план пятого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1.</b>	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обсуждение
1.2.	Основы партерной гимнастики (parterre)	14	2	12	Контрольные упражнения
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
<b>2.</b>	<b>Современный танец</b>				
2.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение
2.2.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Контрольные упражнения
2.3.	Кросс. Перемещение в пространстве	8	-	8	Контрольные упражнения
2.4.	Физический партнёринг	10	2	8	Наблюдение, контрольные упражнения
2.5.	Элементы восточной гимнастики «йоги»	10	2	8	Контрольные упражнения
2.6.	Творческая импровизация	4	-	4	Контрольное задание
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	
<b>3.</b>	<b>Танцевально-художественное творчество</b>				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	74	8	66	Наблюдение
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>78</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## Содержание учебного плана пятого года обучения

### Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

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

Практика (1 час). Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)».

#### **Тема 1.2. Основы партерной гимнастики (parterre)**

**Теория (2 часа).** Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений.

**Практика (12 часов).** Выполнение комбинаций упражнений:

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

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

## **Раздел 2. Современный танец**

### **Тема 2.1. Вводное занятие**

**Теория (1 часа).** Беседа на тему «Формирование и развитие современной хореографии».

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

### **Тема 2.2. Экзерсис на середине зала**

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

- комбинации для разогрева стоп и коленных суставов;
- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении;
- комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

**Практика (14 часов).** Выполнение упражнений.

### **Тема 2.3. Кросс. Перемещение в пространстве**

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

#### **Тема 2.4. Физический партнеринг**

Теория (2 часа). Физические и психологические принципы работы с партнером (готовность к движению, безопасность, осознание взаимных целей). Изучение техники выполнения упражнений в паре.

Практика (8 часов). Выполнение упражнений в паре:

- работа с весом партнера;
- работа с центром тяжести;
- прием и отдача веса партнеру;
- упражнения на оттяжку;
- упражнения на столкновение и упор.

#### **Тема 2.5. Элементы восточной гимнастики (йоги)**

Теория (2 часа). Понятие «йога», ее роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения.

Практика (8 часов). Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики:

- Асана – поза, положение тела, помогает сохранить тело здоровым, красивым и сильным;
- Виньяса – связь дыхания и движения. Это динамические связки, благодаря которым асаны перетекают одна в другую;
- Медитация – расслабление, релаксация;
- Пранаяма – дыхательное упражнение, которое учит регулировать дыхание и контролировать эмоции;
- Адхо мукха шавасана – поза собаки мордой вниз;
- Баддха конасана – поза бабочки;
- Прасарита падоттанасана – руки к ногам.

#### **Тема 2.6. Творческая импровизация**

Практика (4 часа). Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.

### **Раздел 3. Танцевально-художественное творчество**

#### **Тема 3.1. Вводное занятие**

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

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

Теория (8 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.

Практика (66 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

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

## **Тема 3.3. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Зачёт.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**(Приложение 1).

**Материально-техническое оснащение программы.** Для реализации программы необходимы:

- оборудованный танцевальный зал,
- фортепиано;
- MP3 плеер,CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки,
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

### **Примерный репертуарный план:**

<b>№ п/п</b>	<b>Хореографические постановки</b>	<b>Тематика хореографических постановок</b>
<b>1 год обучения</b>		

1.	«Недетское время»	Детский сюжетно-игровой танец (детская)
2.	«Жемчужины Солнца»	Современная стилизация (тема природы)
3.	«Гуляка»	Детский сюжетно-игровой танец (тема «Детство»)
4.	«А у нас сегодня Борщ!!!»	Сюжетно-игровой танец (тема игры)
5.	«Школа ремонта»	Сюжетно-игровой танец (тема игры и труда)

### **2 год обучения**

1.	«Открывашка»	Современная стилизация (тема праздника)
2.	«Слово – не воробей!...»	Сюжетно-игровой танец (тема дружбы)
3.	«Из жизни в жизнь»... (третья партия)	Современная стилизация (духовно-нравственная)
4.	«Остров детства»	Вокально-хореографическая композиция на тему детства
5.	«Ветер перемен »	Свободная пластика (тема природы)

### **3 год обучения**

1.	«Звёздный десант»	Современная стилизация (тема праздника)
2.	«Песнь беспризорника»	Современная стилизация (тема дружбы и добра)
3.	«Они сражались...»	Современная хореография (духовно-нравственная)
4.	«Стилизация мыслей»	Свободная пластика (тема жизни)
5.	«Дальняя дорога»	Стилизация народный (тема природы)
6.	«Почему?»	Вокально-хореографическая композиция на тему детства

### **4 год обучения**

1.	«Самая любимая»	Современная хореография (духовно-нравственная)
2.	«Бодрячком!»	Современная стилизация (тема дружбы и добра)
3.	«Вечерний разгуляй»	Сюжетный танец (тема игры, дружбы)

4.	«Джазовой походкой»	Вокально-хореографическая композиция (тема песни, праздника)
5.	«Душеньки»	Стилизация народный (лирика, тема весны)
6.	«Без Понтов!»	Эстрадный танец на тему дружбы, команды
7.	«Здравствуй, это я!»	Вокально-хореографическая композиция (тема весны)

**Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы:**

- доступность, содержательность танцевального материала в соответствии с возрастными психологическими и индивидуальными особенностями детей;
- последовательность и систематичность изложения;
- оптимальность сочетания индивидуальной, групповой и коллективной форм организации творческого процесса. Данный принцип предполагает, что каждый обучающийся может выступать в различных социальных и профессиональных ролях;
- единства обучения, воспитания и развития;
- создание ситуации успеха для каждого ребёнка;
- принцип последовательного перехода от репетиционной работы, через поэтапное освоение программного материала к концертной и конкурсной деятельности.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастают объём и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Общим для каждого уровня обучения по программам «SNAP» является **принцип движения от простого к сложному**, что предполагает **постепенное**:

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

## Педагогические технологии реализации программы и их обоснование:

№ п/п	Педагогическая технология	Обоснование педагогической технологии
1.	<i>Технология личностно-ориентированного обучения</i>	Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помочь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.
2.	<i>Технология сотрудничества</i>	Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.
3.	<i>Технология коллективного взаимообучения.</i>	Используется как «организованный диалог» или «работа в парах смешного состава». Например, в «контактной импровизации», где наличие партнёра просто необходимо, поскольку вся суть направления заключена в умении импровизировать, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими партнёрами. На каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик»)
4.	<i>Технология модульного обучения</i>	Реализуется в полной мере. Обучающиеся полностью самостоятельно (или с определённой долей помощи) достигают конкретных целей обучения в процессе работы с модулем. Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными обучающимися, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения педагога и обучающегося.
5.	<i>Технология перспективно опережающего обучения</i>	Использование личностного подхода (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей в обучении; предупреждение ошибок, а не работа

		над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего обучающегося учить незнающего).
6.	<i>Технология проблемного обучения</i>	Обучающиеся получают новые знания при решении теоретических и практических задач в создающихся для этого проблемных ситуациях (осознание общей проблемной ситуации; её анализ и формулировка конкретной проблемы; решение и проверка правильности принятого решения).
7.	<i>Информационно-коммуникативная технология</i>	Ключевые преимущества применения по программе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования;</li> <li>- возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы;</li> <li>- создание условий для творческой самопрезентации, самовыражения обучающихся;</li> <li>- хореографическое творчество распространяется в широкие массы.</li> </ul>
8.	<i>Здоровье сберегающая технология</i>	Применение психолого-педагогических приёмов, методов и средств обучения, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. Формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>- защитно-профилактические технологии (соответствие Сан-Пин условиям, соблюдение техники безопасности, грамотное распределение физической нагрузки на уроках в соответствии с возрастными особенностями и анатомическими, точное разъяснение методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения);</li> <li>- компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на восстановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирующие технологии (тренажные упражнения);</li> <li>- информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера).</li> </ul>
--	--

**Формы подведения итогов реализации программы.** В течение года проводятся контрольные занятия. Промежуточная и итоговая аттестации проходят в виде открытого занятия для родителей, отчетного концерта.

**Формы диагностики результатов обучения по программе:**

- педагогическое наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- опрос;
- обсуждение;
- контрольные упражнения;
- контрольные задания;
- выступления перед родителями и на концертах.

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

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню владения конкретными умениями и навыками;
- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий, состоящий из двух диагностик. Контроль осуществляется по четырем этапам:

1. **Первичный контроль** проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
2. **Промежуточный контроль в течение года** проводится в конце декабря или январе. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом

индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения овладения танцевальным искусством, умение общаться с другими воспитанниками, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень, артистичность и музыкальность.

- 3. Промежуточный контроль в конце каждого года обучения** проводится в мае: определяется уровень освоения программы за год, результативность образовательного процесса, выявляются наиболее способные дети, планируется индивидуальная работа с ними. Оценивается развитость общения, умение оценивать и корректировать результат своего труда.
- 4. Итоговый контроль по итогам обучения по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»** проводится в мае в форме проведения отчетных концертов: определяется уровень освоения программы. Результаты выступления обучающихся на концертах, конкурсах, фестивалях любого уровня обсуждаются, выявляются недостатки, ошибки, допущенные в концертной деятельности с тем, чтобы избежать этого в будущем.

Разработанные формы контроля позволяют делать выводы и о результатах творческого развития, труднее всего поддающихся количественной оценке. Вместе с тем, оценивая результаты, педагог имеет возможность проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Но следует помнить, что результативность образовательного процесса также зависит от способностей обучающихся и их успехов, от возраста, в котором ребенок приступил к началу занятий, от мастерства педагога, а иногда и от заинтересованности родителей и их вклада в учебно-воспитательный и художественно-творческий процесс.

## **Методическое обеспечение программы**

**Организация процесса обучения.** Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Основные **формы и методы**, направленные на достижение цели и выполнение задач:

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

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Воспитательная работа интегрирована в процесс обучения, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы жизни и поведения.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

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

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

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов,

что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

### План воспитательной работы:

№	Название мероприятия	Дата
1.	Профилактическая акция в рамках операции «Внимание – дети»	Август-сентябрь
2.	Профилактические беседы по темам «Схема дорожной безопасности», «Пожарная безопасность», «Антитеррористическая безопасность», «Безопасность дома, на улице, общественных местах»	Сентябрь
3.	Тематическая неделя «Неделя безопасности»	Сентябрь
4.	Профилактический месячник под девизом «Уступи дорогу поездам!» в рамках реализации комплексного плана мероприятий, направленных на повышение уровня безопасности граждан при нахождении на объектах железнодорожного транспорта, на Октябрьской железной дороге	Сентябрь
5.	День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
6.	Оперативно-профилактическая операция «Безопасность на транспорте»	Октябрь
7.	Профилактические мероприятия «Безопасность на льду»	Ноябрь-апрель
8.	Единый урок по безопасности в сети «Интернет»	Ноябрь-декабрь
9.	Федеральное оперативно-профилактическое мероприятие «Нет ненависти и вражде!»	Ноябрь
10.	Международный день толерантности	Ноябрь
11.	Международный день отказа от курения	Ноябрь
12.	Всемирный день борьбы со СПИДом	Декабрь
13.	Широкомасштабная профилактическая акция «Декада SOS»	Декабрь
14.	Открытое занятие для родителей	Декабрь
15.	Всероссийская профилактическая акция «Безопасность детства»	Январь
16.	Международный день безопасного Интернета	Февраль
17.	Межведомственная профилактическая акция «Детство без табака»	Март
18.	Межведомственная профилактическая акция «ПАПин Апрель»	Апрель
19.	Месячник Правового просвещения. Месячник по предупреждению противоправного поведения несовершеннолетних, профилактике социально-опасного положения в семьях и правового просвещения участников образовательных отношений.	Апрель-май
20.	Концерт	Май
21.	Профилактическая акция «Безопасные каникулы»	Октябрь, декабрь, февраль, март, май (перед каникулами)

**Список литературы для педагога:**

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. – Челябинск. 2012.
3. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – Изд-во «Новое слово», 2004.
4. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.
5. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009.
6. Калинина О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. Часть I и II, – Харьков, 2013.
7. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
8. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растигайся и расслабляйся. Ежедневная программа занятий. – Москва: Физкультура и спорт, 1994.
9. Нечаев М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – Москва: ЦГЛ, 2006.
10. Пуртова Т. В., Беликова, А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать – Москва: центр Владос, 2003.
11. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – СПб.: Лань, 2011.
12. Шарова Н.И. Детский танец. – Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2011.

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
2. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002.



## Приложение 1

### Календарный учебный график

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

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ и ПБ, «Правила поведения в хореографическом классе». Изучение танц. приветствия 1 г. об. – «Поклон». Выполнение танц. приветствия 1 г. об. – «Поклон». Повторение упражнений, движений и комбинаций, изученных ранее по программе «Ритмика «SNAP».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Ритмическая разминка (разогрев всех частей тела).</b> Изучение, освоение техники выполнения программных упражнений и элементов на разогрев частей тела. Выполнение: разогрев ног (стопа, колено, пах) – выполнение шаговых, беговых и прыжковых упражнений – «ходьба на полупальцах», «щапля», «мячики», «цирковая лошадка», «хвостики с захлестом».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Изучение, освоение техники выполнения программных упражнений и элементов на разогрев частей тела. Разогрев шейного отдела позвоночника (движения головой): наклоны головы вправо-влево, вперед-назад; движение головы по квадрату.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
4.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение: разогрев плечевого пояса (варианты движений плечами): работа плечами вверх-вниз, вперед-назад; круговые движения плечами; «волна» плечами.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
5.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение: разогрев рук (варианты упражнений): круговые движения кистей; круговые движения рук от плечевого сустава; круговые движения рук от локтевого сустава; комбинации для рук с использованием упражнения «волна».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
6.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение: разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса); расслабление позвоночника (swingовое раскачивание, grop); упражнения stretch характера. Растягивание.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

7.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Основы партерной гимнастики (parterre). Вводное занятие.</b> Назначение, основные задачи партерной гимнастики. Требования к технике исполнения изучаемых упражнений и элементов. Выполнение упражнений, изученных ранее по программе «Ритмика «SNAP».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения для развития подвижности стоп.</b> Правила выполнения упражнений для развития эластичности и подвижности стоп. Выполнение упражнений: вытягивание и сокращение стопы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
9.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития эластичности и подвижности стоп. Выполнение: круговые и полукруговые движения стопой; разворот стопы из VI позиции в I.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности.</b> Правила выполнения упражнений для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности. Выполнение упражнений: наклон корпуса вперед вдоль ног – «складывание», «перетягивание корпуса»; наклоны в положении «разножка».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
11.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности. Выполнение упражнений: «складывание», «перетягивание корпуса», наклоны в положении «разножка», «лягушка», «звездочка».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
12.	Октябрь			Практика	2	Выполнение: упражнение «бабочка», «лягушка», «звездочка».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.</b> Правила выполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника. Выполнение упражнений: «лодочка», «кораблик».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
14.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника. Выполнение упражнений: «качалка», «колечко».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

15.	Октябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: «кошечка», «змейка».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</b> Правила выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений: медленный подъем ног вверх в положении «лежа», «уголок».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
17.	Октябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений: «велосипед».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
18.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: «ножницы», «планка».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Упражнения на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.</b> Правила выполнения упражнений на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Выполнение упражнений: «шпагат» вперед (с правой, левой ноги).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
20.	Ноябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Выполнение упражнений: «шпагат» поперечный.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
21.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: «шпагат» вперед (с правой, левой ноги), «шпагат» поперечный.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Акробатические упражнения.</b> Правила выполнения акробатических упражнений.Выполнение упражнений:«березка», «мостик».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
23.	Ноябрь			Теория, практика	2	Правила выполнения акробатических упражнений.Выполнение упражнений: «стойка на руках» (изучение – у опоры); «кувырок» - вперед, назад (через правое, левое плечо).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
24.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «колесо»; переворот «вперед», «назад» из положения «мостик».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Основы классического танца. Вводное занятие.</b> Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Изучение «точек» танцевального зала – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.Танцевальная	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос

						импровизация на заданную тему с применением «точек» танцевального зала.		
26.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения позиций ног (I, II, III, V) – лицом к балетному станку.</b> Правила техники выполнения позиций ног (I, II, III, V). Выполнение постановки ног в I, II, III, V позициях классического танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения releve на полупальцы (I, V позиции) – лицом к балетному станку.</b> Правила техники выполнения упражнения releve на полупальцы (I, V позиции). Выполнение упражнения releve на полупальцы (I, V позиции).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Теория, практика	2	Правила техники выполнения упражнения releve. Выполнение упражнения releve на полупальцы (I, V позиции).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
29.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения DemiPlie по I, II, V позициям (лицом к балетному станку).</b> Правила техники выполнения комбинации DemiPlie по I, II, V позициям. Выполнение: DemiPlie по I, II позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
30.	Декабрь			Теория, практика	2	Правила техники выполнения комбинации DemiPlie по I, II, V позициям. Выполнение: DemiPlie по V позиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
31.	Декабрь			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения DemiPlie по I, II, V позициям.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения BattemantTandu по I, V позициям по всем направлениям (лицом к балетному станку).</b> Правила выполнения BattemantTandu по I, V позициям. Выполнение: BattemantTandu по I позиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
33.	Декабрь			Теория, практика	2	Правила выполнения BattemantTandu по I, V позициям. Выполнение: BattemantTandu по V позиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
34.	Декабрь			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения BattemantTandu по I, V позициям по всем направлениям.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения BattementTandujete по I, Vпозициям (лицом к балетному станку).</b> Правила выполнения BattementTandujete по I, V позициям по всем направлениям.Выполнение: BattementTandujete по I позиции по всем направлениям.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

36.	Январь			Теория, практика	2	Правила выполнения BattementTandujete по I, V позициям по всем направлениям. Выполнение: BattementTandujete по V позиции по всем направлениям.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
37.	Январь			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения BattementTandujete по I, V позициям по всем направлениям.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).</b> Правила техники исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).Выполнение: «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
39.	Январь			Теория, практика	2	Правила техники исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку). Выполнение, наработка техники исполнения «перегибание корпуса» назад и в сторону (лицом к станку).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.</b> Правила выполнения Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.Выполнение Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
41.	Январь			Теория, практика	2	Правила выполнения Portde Bras – II с координацией головы и точек класса. Выполнение Portde Bras – II с координацией головы и точек класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения «поджатого» прыжка по IV позиции.</b> Правила техники исполнения «поджатого» прыжка по IV позиции.Выполнение «поджатого» прыжка по IV позиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Основы современного танца. Вводное занятие.</b> Цели, задачи обучения. История возникновения современных танцевальных направлений.Импровизация на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Постановка ног, рук. Простейшие шаги и переходы.</b> Правила постановки ног, рук согласно правилам современного танца. Изучение комбинаций на основных шагах и переходах.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
45.	Февраль			Теория, практика	2	Правила постановки ног, рук согласно правилам современного танца. Выполнение постановки ног, рук в современном танце.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

46.	Февраль			Практика	2	Выполнение комбинаций на основные шаги и переходы; наработка техники исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Техника исполнения движений и элементов современного танца.</b> Правила техники исполнения движений и элементов современного танца. Выполнение элементов: «пружинка», «батут», «мельница».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
48.	Февраль			Теория, практика	2	Правила техники исполнения движений и элементов современного танца. Выполнение элементов: «окошки».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
49.	Февраль			Практика	2	Выполнение элементов: «ёлочки и палочки».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
50.	Март			Практика	2	Выполнение и наработка техники исполнения: «пружинка», «батут», «мельница», «окошки», «ёлочки и палочки».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Теория	2	<b>Техника исполнения упражнений на развитие координации с применением элементов современного танца.</b> Правила техники исполнения упражнений на развитие координации с применением элементов современного танца. Выполнение: «книжка-раскладушка».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
52.	Март			Практика	2	Выполнение: «реактивный самолет».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
53.	Март			Практика	2	Выполнение, наработка техники исполнения упражнений: «книжка-раскладушка», «реактивный самолет».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Теория, практика	2	<b>Комбинации на заданную тему.</b> Составление комбинаций с использованием изученных элементов и движений современного танца. Выполнение комбинаций с использованием изученных элементов и движений современного танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
55.	Март			Теория, практика	2	Составление комбинаций с использованием изученных элементов и движений современного танца. Выполнение комбинаций с использованием изученных элементов и движений современного танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Теория	2	<b>Танцевально-художественное творчество. Вводное занятие.</b> Беседа о хореографическом произведении,	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос

						выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.		
57.	Март			Теория, практика	2	<b>Экзерсис на середине зала (репетиционная, концертная деятельность).</b> Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа, работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Теория, практика	2	Музыкальность. Выполнение ТХД: работа над музыкальностью, сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
59.	Апрель			Теория, практика	2	Создание сценического образа. Музыкальность. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
60.	Апрель			Теория, практика	2	Выразительность и эмоциональность исполнения. Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
61.	Апрель			Теория, практика	2	Рисунок танца. Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
62.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: Изучение танцевальных движений. Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
63.	Апрель			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Выполнение ТХД: Изучение танцевальных движений. Соединение движений в танцевальные комбинации. Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
65.	Апрель			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
66.	Апрель			Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
68.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

69.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
70.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
71.	Май			Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
72.	Май			Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие. Исполнение основных упражнений, танцевальных движений и комбинаций.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Открытое занятие

**Календарный учебный график**  
**учебный год**

Детского объединения «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)», год обучения – 2, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория, практика	2	<b>Вводное занятие.</b> Введение в программу 2 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе. Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных на первом году обучения.		
2.				Теория	2	<b>Основы партерной гимнастики (par terre).</b> Правила выполнения упражнений для развития подвижности стоп, тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности, гибкости плечевого и поясного суставов.		
3.				Теория	2	Правила выполнения упражнений для развития подвижности позвоночника, на укрепление мышц брюшного пресса, на растяжку мышц и связок. Правила выполнения упражнений на развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений.		
4.				Практика	2	Выполнение упражнений для подвижности стопы: вытягивание и сокращение стопы, круговые и		

						полукруговые движения стопой, «резиночка», разворот стопы из VI позиции в I.		
5.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ТЗ суставов, эластичности мышц бедра, выворотности - «Складывание», «Перетягивание корпуса», наклоны в положении «Разножка», «Кач» корпусом к ногам, «Бабочка», «Лягушка», «Звездочка», «Неваляшка», «Пasse» с разворотом колена.		
6.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника - «Лодочка», «Кораблик», «Качалка», «Складочка».		
7.				Практика	2	Выполнение упражнений: «Колечко», упражнение «Кошечка», упражнение «Змейка», наклоны назад в положении «лежа», «сидя».		
8.				Практика	2	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса: медленный подъем ног вверх в положении «лежа», упражнение «Складочка», «Уголок», «Велосипед»,		
9.				Практика	2	Выполнение упражнений: «Боковое скручивание», «Нижний кач», «Верхний кач», «Ножницы», «Планка»		
10.				Практика	2	Выполнение упражнений на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага: растяжка в «Шпагат» в положении «лежа на спине», растяжка в «Шпагат» в положении «лежа на животе».		
11.				Практика	2	Выполнение упражнений: растяжка в «Шпагат» в положении «лежа на боку», растяжка с наклоном «вперед», «Шпагат» вперед (с правой, левой ноги), «Шпагат» поперечный.		
12.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: «березка», «мостик», «стойка на руках» (проучивание – у опоры); «кувырок» - вперед, назад (через правое, левое плечо).		
13.				Практика	2	Выполнение упражнений: «колесо», «арабское колесо», «рандат», «перемет», переворот «вперед», «назад» из положения «Мостик».		
14.				Теория, практика	2	<b>Танец – движение. Вводное занятие.</b> История возникновения танцевальных направлений – «Modern», «Jazz», «Jazz-Modern». Основные технические принципы «Jazz-Modern» танца. Повторение танцевальных		

						движений и комбинаций, изученных на первом году обучения.		
15.				Теория, практика	2	<b>Постановка корпуса, рук, ног в современном танце.</b> <b>Основные позиции.</b> Правила постановки корпуса, рук, ног в современном танце. Основные позиции рук и ног в «Jazz-Modern» - танце. Выполнение упражнений и танцевальных комбинаций.		
16.				Теория	2	<b>Основы «Jazz-Modern» - танца.</b> Правила выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника. Техника – «Изоляция», правила выполнения упражнений. Техника – «Координация», правила выполнения упражнений.		
17.				Теория	2	«Уровни – Levels» (Левелз). Определение понятия «уровни» в «Jazz-Modern» танце. Основные принципы освоения «уровней». Правила выполнения упражнений и танцевальных комбинаций в разных уровнях.		
18.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника: Roll down / up – Roll down Roll up; Flat back. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Deep body bend, Twist и спираль; Deep body bend.		
19.				Практика	2	Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» – передняя, задняя, боковая).		
20.				Практика	2	Выполнение базовых упражнений и элементов «Jazz-Modern» танца в технике «Изоляция»: голова - наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Плечи - прямые направления, «крест», «квадрат», «полукруг», «круг», «восьмерка», «твист», «шейк».		
21.				Практика	2	Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек; пельвис: «крест», «квадрат», «круг», «полукруг», «восьмерка», «shimmi», «jelly roll».		
22.				Практика	2	руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.		

23.				Практика	2	Выполнение базовых упражнений и элементов «Jazz-Modern» танца в технике «Изоляция»: ноги - движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.		
24.				Практика	2	Выполнение базовых упражнений и комбинаций «Jazz-Modern» танца в технике «Координация»: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров.		
25.				Практика	2	Выполнение базовых упражнений и комбинаций «Jazz-Modern» танца в технике «Координация»: принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног, без передвижения.		
26.				Практика	2	Выполнение упражнений и танцевальных комбинаций в разных уровнях («Levels»): основные уровни: «стоя», «сидя» (ноги в различных положениях); «лежа», «на корточках», «стоя на коленях».		
27.				Практика	2	Выполнение: упражнения стрэтч-характера в различных положениях; переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.		
28.				Практика	2	Выполнение упражнений: на contraction и release в положении «сидя»; твист и спирали торса в положении «сидя»; движения изолированных центров.		
29.				Теория, практика	2	<b>Кросс. Перемещение в пространстве.</b> Понятия «кросс», «пространство» в «Jazz-Modern» танце. Основные принципы освоения. Выполнение упражнений и элементов: шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад; шаги по квадрату; шаги с мультиплексией.		
30.				Практика	2	Выполнение упражнений и элементов: основные шаги афро-танца; трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах; триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.		
31.				Теория, практика	2	<b>Прыжки.</b> Правила выполнения прыжков «Jazz-Modern» танца. Выполнение заданных упражнений и элементов: Hop (hop-passé с руками во II и III позициях); hop с ногой на 45° в стороне.		
32.				Практика	2	Выполнение заданных упражнений и элементов: jump;		

						Leap.		
33.				Теория, практика	2	<b>Вращения.</b> «Вращение» как способ передвижения в пространстве. Техника выполнения вращений «Jazz-Modern» танца. Выполнение упражнений, вращений: вращения на двух ногах. Повороты на одной ноге на 360 градусов.		
34.				Практика	2	Выполнение упражнений, вращений: «подготовка» к выполнению джазового тура.		
35.				Практика	2	Выполнение упражнений, вращений: комбинации на тренировку выполнения джазового тура (правая, левая нога).		
36.				Теория, практика	2	<b>Комбинация или импровизация.</b> Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему. Выполнение заданных комбинаций (импровизация): развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней,		
37.				Практика	2	Выполнение заданных комбинаций (импровизация): развернутые комбинации.		
38.				Практика	2	Выполнение заданных комбинаций (импровизация): развернутые комбинации с перемещением в пространстве.		
39.				Практика	2	Выполнение заданных комбинаций (импровизация): развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.		
40.				Практика	2	Выполнение заданных комбинаций (импровизация): развернутые комбинации с использованием различных способов вращения и прыжков.		
41.				Теория	2	<b>Танцевально-художественное творчество. Вводное занятие.</b> Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе. Знакомство с музыкальным материалом.		
42.				Теория	2	<b>Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).</b> Создание сценического образа. Музыкальность. – синхронность в исполнении; – работа над техникой исполнения; – отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений; – выразительность и эмоциональность исполнения.		

43.				Теория	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе.		
44.				Теория	2	Экзерсис на середине зала. Рисунок танца.		
45.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, музыкальность.		
46.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, музыкальность. Изучение танцевальных движений.		
47.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		
48.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).		
49.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.		
50.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).		
51.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).		
52.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (закрепление).		
53.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в образах.		
54.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в образах, переходах.		
55.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.		
56.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.		
57.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов (закрепление).		
58.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.		
59.				Практика	2	Выполнение ТХД: музыкальность, синхронность в исполнении.		
60.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении.		
61.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.		
62.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка техники исполнения.		
63.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.		
64.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.		

65.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.		
66.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность, эмоциональность исполнения. Техника исполнения.		
67.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений (закрепление).		
68.				Практика	2	Выполнение ТХД: репетиции на сценической площадке.		
69.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.		
70.				Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции на сценической площадке.		
71.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.		
72.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие. Зачёт.		

**Календарный учебный график**  
**учебный год**

Детского объединения «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)», год обучения – 3, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория, практика	2	<b>Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие.</b> Введение в программу 3 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе. Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных на втором году обучения.		Опрос, обсуждение
2.				Практика	2	<b>Основы партерной гимнастики (parterre).</b> Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава. Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат»; выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат;		

3.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.		
4.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития выворотности.		
5.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.		
6.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.		
7.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.		
8.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат».		
9.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат.		
10.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).		
11.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: «колесо» на двух руках (на одной).		Контрольные упражнения
12.				Практика	2	<b>Танец – движение. Экзерсис на середине зала.</b> Техника выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов. Комбинации для головы и шейных позвонков.		
13.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.		
14.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении.		
15.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Batte ment stendu sjetes в эстрадно-джазовом исполнении.		

16.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Batte ment stendu sjetes в эстрадно-джазовом исполнении (закрепление).		
17.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Rond de jambe par terre an dehor setan de dans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении.		
18.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Grand batte ment sjetes в эстрадно-джазовом исполнении.		
19.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинация Grand batte ment sjetes в эстрадно-джазовом исполнении (закрепление).		
20.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинации упражнений для позвоночника.		
21.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: комбинации упражнений для позвоночника (закрепление).		Контрольные упражнения
22.					2	<b>Кросс. Перемещение в пространстве.</b> Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги.		
23.				Практика	2	Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы.		
24.				Практика	2	Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки.		
25.				Практика	2	Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки, вращения.		Контрольные упражнения
26.				Практика	2	<b>Прыжки.</b> Техника выполнения комбинаций прыжков: grand pas de chat с продвижением.		
27.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций прыжков: grand pas de chat с продвижением (продолжение).		
28.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций прыжков: grand jeté с продвижением.		
29.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций прыжков: grand pas de chat с продвижением, jump с attitude.		Контрольные упражнения
30.				Практика	2	<b>Вращения.</b> Техника выполнения комбинаций: chainés в plie.		
31.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций: chainés в plie (с шаговыми переходами).		
32.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций: тур по 2 позиции.		

33.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций: тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).		Контрольные упражнения
34.				Практика	2	<b>Комбинация или импровизация.</b> Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.		
35.				Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений (продолжение).		
36.				Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений (закрепление).		Контрольные задания
37.				Теория	2	<b>Танцевально-художественное творчество.</b> Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность). Создание сценического образа. Выполнение ТХД, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения.		Наблюдение
38.				Теория	2	Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе.		
39.				Теория	2	Создание сценического образа. Музыкальность. Рисунок танца.		
40.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа.		Наблюдение
41.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, музыкальность.		
42.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, музыкальность (продолжение).		
43.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, музыкальность (закрепление).		
44.				Практика	2	Выполнение ТХД: музыкальность.		
45.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.		
46.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений, музыкальность.		
47.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений. Работа над музыкальностью.		
48.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		
49.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).		
50.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (закрепление).		Наблюдение

51.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.		
52.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.		
53.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).		
54.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.		
55.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).		
56.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов (продолжение).		
57.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.		
58.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении.		Наблюдение
59.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.		
60.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения (продолжение).		
61.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении, техника исполнения.		
62.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.		
63.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений; синхронность в исполнении.		
64.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.		
65.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Музыкальность.		
66.				Практика	2	Выполнение ТХД: репетиционная работа.		Наблюдение
67.				Практика	2	Выполнение ТХД: репетиционная работа (продолжение).		
68.				Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции на сценической площадке.		
69.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Музыкальность.		
70.				Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке.		
71.				Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке (продолжение).		
72.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие. Зачёт.		Зачёт

**Календарный учебный график**  
**учебный год**

Детского объединения «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)», год обучения – 4, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория, практика	2	<b>Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие.</b> Введение в программу 4 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных на третьем году обучения.		Опрос, обсуждение
2.				Теория	2	<b>Основы партерной гимнастики (par terre).</b> Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.		
3.				Теория	2	Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений.		
4.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.		
5.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности (продолжение).		
6.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.		
7.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса.		
8.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.		

9.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.		
10.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага (продолжение).		
11.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат».		
12.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).		
13.				Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной) – продолжение.		Контрольные упражнения
14.				Теория, практика	2	<b>Танец – движение. Вводное занятие.</b> Беседа на тему «Формирование и развитие контемпорари джаз-танца (contemporatу jazz-dance)». Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных на третьем году обучения.		Опрос
15.				Теория	2	<b>Экзерсис на середине зала.</b> Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».		
16.				Теория	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern» (продолжение).		
17.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинации для разогрева стоп и коленных суставов.		
18.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинации для головы и шейных позвонков.		
19.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.		
20.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинация Battement tendus в эстрадно-джазовом исполнении.		
21.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинация Battement tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении.		
22.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении.		

23.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении.		
24.				Практика	2	Выполнение упражнений для развития ОДА: комбинации упражнений для позвоночника.		Контрольные упражнения
25.				Теория	2	<b>Кросс. Перемещение в пространстве.</b> Правила выполнения танцевальных комбинаций на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве.		
26.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы.		
27.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки, вращения.		
28.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения.		
29.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки, вращения (продолжение).		Контрольные упражнения
30.				Теория, практика	2	<b>Прыжки.</b> Правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении. Выполнение комбинаций прыжков: grand pas de chat с продвижением.		
31.				Практика	2	Выполнение комбинаций прыжков: grand jeté с продвижением.		
32.				Практика	2	Выполнение комбинаций прыжков: jump с attitude.		Контрольные упражнения
33.				Теория	2	<b>Вращения.</b> Правила техники выполнения комбинаций вращений в эстрадно-джазовом исполнении.		
34.				Практика	2	Выполнение: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами);		
35.				Практика	2	Выполнение комбинаций: тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).		
36.				Практика	2	Выполнение комбинаций: chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).		Контрольные упражнения
37.				Практика	2	<b>Комбинация или импровизация.</b> Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.		
38.				Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений (продолжение).		

39.				Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений (продолжение).		Контрольное задание
40.				Теория	2	<b>Танцевально-художественное творчество. Вводное занятие.</b> Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.		Опрос, обсуждение
41.				Теория	2	<b>Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).</b> Создание сценического образа. Музыкальность.		Наблюдение
42.				Теория	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.		
43.				Практика	2	Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения: создание сценического образа.		
44.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, музыкальность.		
45.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью; создание сценического образа.		
46.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, выразительность и эмоциональность исполнения.		
47.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа. Выразительность и эмоциональность исполнения.		Наблюдение
48.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		
49.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений, музыкальность.		
50.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений, музыкальность, эмоциональность исполнения.		Наблюдение
51.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации; изучение движений.		
52.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации; работа над музыкальностью.		
53.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации. Наработка техники исполнения.		
54.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.		
55.				Практика	2	Выполнение ТХД: наработка техники исполнения, отработка элементов. Манера исполнения.		Наблюдение

56.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.		
57.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах; работа над музыкальностью.		
58.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах; синхронность в исполнении.		
59.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.		
60.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.		
61.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Отработка синхронности.		
62.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Отработка синхронности. Наработка техники исполнения.		
63.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений; музыкальность. Выразительность исполнения.		
64.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции.		Наблюдение
65.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции (продолжение).		
66.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.		
67.				Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции.		
68.				Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции на сценической площадке.		
69.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность, эмоциональность исполнения на сценической площадке.		
70.				Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке.		Наблюдение
71.				Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке.		
72.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Творческая программа. Зачёт.		Зачёт

### Календарный учебный график

Детского объединения «Современный танец «SNAP» (Базовый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Воскресенье

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
73.				Теория, практика	2	<b>Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие.</b> Введение в программу. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе. Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
74.				Теория, практика	2	<b>Основы партерной гимнастики (parterre).</b> Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития ТЗ сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
75.				Теория, практика	2	Правила выполнения комбинаций упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса. Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
76.				Практика	2	Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
77.				Практика	2	Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
78.				Практика	2	Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
79.				Практика	2	Выполнение упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
80.				Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные

								упражнени я
81.			Теория, практика	2	<b>Современный танец. Вводное занятие.</b> Беседа на тему «Формирование и развитие современной хореографии». Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных ранее.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, наблюдени е	
82.			Теория, практика	2	<b>Экзерсис на середине зала.</b> Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Выполнение: комбинации для разогрева стоп и коленных суставов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
83.			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Выполнение: комбинации для головы и шейных позвонков.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
84.			Практика	2	Выполнение: комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
85.			Практика	2	Выполнение: комбинация Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
86.			Практика	2	Выполнение: комбинация Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
87.			Практика	2	Выполнение: комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
88.			Практика	2	Выполнение: комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
89.			Практика	2	Выполнение: комбинации упражнений для позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольн ые упражнени я	
90.			Практика	2	<b>Кросс. Перемещение в пространстве.</b> Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
91.			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: батманы.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		
92.			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14		

93.			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
94.			Теория, практика	2	<b>Физический партнеринг.</b> Физические и психологические принципы работы с партнером (готовность к движению, безопасность, осознание взаимных целей). Изучение техники выполнения упражнений в паре. Выполнение упражнений в паре: работа с весом партнера.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
95.			Теория, практика	2	Физические и психологические принципы работы с партнером. Изучение техники выполнения упражнений в паре. Выполнение упражнений в паре: работа с центром тяжести.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
96.			Практика	2	Выполнение упражнений в паре: прием и отдача веса партнеру.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
97.			Практика	2	Выполнение упражнений в паре: упражнения на оттяжку.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
98.			Практика	2	Выполнение упражнений в паре: на столкновение и упор.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
99.			Теория, практика	2	<b>Элементы восточной гимнастики (йоги).</b> Понятие «йога», ее роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения. Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Асана – поза, положение тела, помогает сохранить тело здоровым, красивым и сильным.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
100.			Теория, практика	2	Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения. Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Пранаяма – дыхательное упражнение, которое учит регулировать дыхание и контролировать эмоции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
101.			Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Адхомукха шавасана – поза собаки мордой вниз. Медитация – расслабление, релаксация.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
102.			Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Баддха конасана – поза бабочки.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
103.			Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Прасарита падоттanasана – руки к ногам. Виньяса – связь дыхания и движения. Это динамические связки, благодаря которым асаны перетекают одна в другую.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения

104.			Практика	2	<b>Творческая импровизация.</b> Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
105.			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольное задание
106.			Теория	2	<b>Танцевально-художественное творчество. Вводное занятие.</b> Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
107.			Теория, практика	2	<b>Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).</b> Создание сценического образа. Выполнение ТХД, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
108.			Теория, практика	2	Музыкальность. Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
109.			Теория, практика	2	Рисунок танца. Музыкальность. Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
110.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
111.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
112.			Теория, практика	2	Рисунок танца. Музыкальность. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
113.			Теория, практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
114.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
115.			Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

116.			Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
117.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
118.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
119.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
120.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
121.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью. Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
122.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
123.			Практика	2	Выполнение ТХД, отработка элементов (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
124.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов; работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
125.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов. Рисунок танца. Музыкальность.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
126.			Практика	2	Выполнение ТХД: наработка синхронности в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
127.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
128.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов, наработка синхронности в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

129.			Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. Музыкальность.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
130.			Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. Музыкальность. Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
131.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
132.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
133.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения в композиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
134.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
135.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Выразительность и эмоциональность в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
136.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
137.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
138.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
139.			Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Рабочие репетиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
140.			Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
141.			Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

142.			Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
143.			Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
144.			Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Зачёт

## Приложение 2

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

## Детское объединение: «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

### Форма проведения:

## Контроль:

Срок реализации программы: 5 лет

Год обучения: 1

## **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

## Детское объединение: «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

### Форма проведения:

## Контроль:

Срок реализации программы: 5 лет

Год обучения: 2

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

### Форма проведения:

## Контроль:

Срок реализации программы: 5 лет

Год обучения: 3,4

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)»

Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль:

Срок реализации программы: 5 лет

Год обучения: 5

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы <b>(Высокий, Средний, Низкий)</b>
		Содержание понятий	Методические правила выполнения программных упражнений и элементов	Основы партерной гимнастики	Творческая импровизация	Актерское мастерство	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										

Дата \_\_\_\_\_

**Педагог дополнительного образования**