

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  
**«Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»**  
Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:  
Липаева А.А., педагог  
дополнительного образования

Кандалакша  
2025

**Пояснительная записка**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм «SFERA» (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 образовательная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень) художественной направленности составлена на основе:

- образовательной программы «Детская ритмика», автор: Хмурнова Л.Н., Тверь, 2009;
- Программа дополнительного образования «Современные танцы», автор: Прядильщикова Е.М., Москва, ГБОУ «Гимназия № 1584».

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

**Актуальность программы.** Программа «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень) помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

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

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом детей к занятиям по хореографии, социально востребована.

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

Программа учебного предмета «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень) разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

**Отличительные особенности и новизна программы.** Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: «Афро-джаз», «Хип-хоп», так же активное использование элементов акробатики.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте 9-17 лет.

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

**Режим занятий:**

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	2	4	144
2	2	2	4	144
3	2	2	4	144
4	2	2	4	144
5	2	2	4	144

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 – 18 человек;
- 2 год обучения – 15-18 человек;
- 3 год обучения – 12-15 человек;
- 4 год обучения – 10-15 человек;
- 5 год обучения – 10-15 человек.

**Условия приема.** На первый год обучения зачисляются дети 9-13 лет, возможен дополнительный набор на 2 и 3, 4, 5 год обучения по согласованию

с педагогом. 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 «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Программа «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень) рассчитана на детей, прошедших обучение по программе «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень).

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

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

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать у обучающихся основу знаний в сфере танцевального искусства;
- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца,
- познакомить с различными танцевальными культурами, а именно «Хип-хоп», «Афро-джаз»;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- обучить основным передвижениям;
- обучить выполнению хореографической композиции;
- сформировать навыки правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- обучить выполнению экзерсисных упражнений партерной гимнастики;
- обучить выполнять элементы гимнастики и акробатики

*развивающие:*

- развить физические данные ребенка, улучшение координации движений;
- развить музыкально-ритмические навыки, танцевальные данные;
- развить активность и самостоятельность общения;

- развить индивидуальные способности, выразительность исполнения и творческую импровизацию;
- развить навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность;
- развить навыки артистичности, эмоциональности и выразительности;
- развить навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке;
- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами;

*воспитательные:*

- создать среду для формирования коммуникативных навыков;
- воспитать ответственность, трудолюбие, терпение;
- воспитать художественно-эстетический вкус;
- воспитать чувство коллективизма и взаимоуважения друг к другу.

### **Прогнозируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны:

##### **знать:**

- основные понятия в сфере танцевального искусства;
- историю танца, танцевальную культуру в стиле «Хип-хоп»;
- основные передвижения в сценическом пространстве;
- основные хореографические передвижения;

##### **уметь:**

- выполнять комбинации в стиле «Хип-хоп»
- выполнять комбинации перестроения в движении;
- выполнять комбинации классического танца на середине зала;
- исполнять экзерсис;
- выполнять движения в области классической и современной хореографии.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны:

##### **знать:**

- понятия в сфере танцевального искусства;
- историю танца, танцевальную культуру в стиле «Афро-джаз»;
- хореографические передвижения;

##### **уметь:**

- точно воспроизводить комбинации;

- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- различать жанр музыкального произведения;
- передавать в пластике музыкальный образ;
- импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ;
- выполнять упражнения в стиле «Афро-джаз»;
- проявлять навыки культурного поведения в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся по окончании 3 года обучения должны:

**знать:**

- хореографические передвижения;
- технику выполнения комбинаций упражнений партерной гимнастики;
- технику выполнения программных акробатических упражнений;
- технику выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
- 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.

**уметь:**

- правильно выполнять комбинации упражнений партерной гимнастики;
- правильно выполнять программные акробатические упражнения;
- правильно выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
- 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 по окончании 5 года обучения должны

**знать:**

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- правила техники выполнения программных упражнений;
- правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- технику выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве;
- правила выполнения комбинаций вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами);
- основы техники Release;
- основы партнеринга;
- понятие «Стречинг»;
- экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).

**уметь:**

- выполнять комбинации для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- выполнять программные упражнения;
- выполнять комбинации для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве;
- выполнять комбинации вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами);
- выполнять программные упражнения в технике Release;
- выполнять программные упражнения в технике «партнеринг»;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять творческие задания, используя знания основы технологии хореографического искусства;
- создавать хореографический текст (лексику);
- создавать хореографические произведения (вариации, миниатюры);
- выполнять экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).

**Личностные результаты:**

- формирование ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

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

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Ритмы танца</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.4	Партер (техника низкого полета)	20	1	19	Наблюдение
1.5	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.6	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
<b>2.</b>	<b>Импровизация</b>				

1.7	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.1	Изучение техники движений танца «Хип-хоп»	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Ритмы танца

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет. Многообразный образно-художественный мир танца. Классический, народный поклон. Значение здорового образа жизни для ребёнка. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Танцевальная игра «Вальс дружбы».

#### Тема 1.2. Экзерсис на середине зала

Теория (6 часов). Партерная гимнастика на полу. Правила выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Гимнастический мостик.

Практика (28 часов). Усложненные упражнения партерной гимнастики на середине зала. Экзерсисные упражнения партерной гимнастики на полу:

- вытягивание и сокращение стоп (на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепление всех групп мышц ног, приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы);
- наклоны корпуса вперёд;
- наклоны вправо, влево и вперед;
- махи правой и левой ногой;
- медленное поднимание и опускание ног на 90°;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине;
- Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе;
- Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos).

#### Тема 1.3. Комплексы изоляций

Практика (6 часов). Упражнения:

Голова: sundari-квадрат и sundari круг

Плечи: разно ритмические комбинации.

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.

#### **Тема 1.4. Партер (техника низкого полета)**

Теория (1 час). Технику исполнения contraction и reliase.

Практика (19 часов). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase:

- спирали;
- виды поворотов на полу;
- построение и разучивание комбинаций в партере.

#### **Тема 1.5. Элементы гимнастики и акробатики**

Теория (3 часа). Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера

Понятие «стрейч». Правила выполнения силовых упражнений.

Практика (7 часов). Упражнения:

- перевороты (вперед/назад с двух ног);
- поворот в передней затяжке;
- боковое равновесие;
- задняя затяжка;
- кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки;
- подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.

#### **Тема 1.6. Кросс**

Практика (10). Комбинации прыжков:

- комбинации прыжков;
- вращение как способ перемещения в пространстве;
- вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°;
- комбинации шагов, соединенных с вращениями.

### **Раздел 2. Импровизация**

#### **Тема 2.1. Этюды**

Теория (3 часа). Изучение техника параллель и оппозиция. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе,
- центр веса тела в поддержке.

Практика (27 часов). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы);
- танец от разных частей тела;
- «Поток» (связь движений);

- «Пространство за спиной»;
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»;
- «Порядок входа в танец и его продолжительность».

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

Танцевальные этюды.

## **Тема 2.2. Изучение техники движений танца «Хип-хоп»**

Теория (2 часа). Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)

Практика (28). Комбинации шагов.

Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:

- Sart simpson;
- running man;
- kick step;
- cabbage patch;
- root top;
- prep.

## **Тема 2.2. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие.

### **Учебный план второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Ритмы танца</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдение
1.3	Упражнения для позвоночника	4	-	4	
1.4	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.5	Партер (техника низкого полета)	16	1	15	Наблюдение
1.6	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения

1.7	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	<b>Импровизация</b>				
2.1	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз»	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Раздел 1. Ритмы танца

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на середине зала.

#### Тема 1.2. Экзерсис на середине зала

Теория (6 часов). Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (28 часов). Упражнения:

- Plie в сочетании с различными движениями
- Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями
- Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями

Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

#### Тема 1.3. Упражнения для позвоночника

Практика (4 часа). Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

#### Тема 1.4. Комплексы изоляций

Практика (6 часов). Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.

#### Тема 1.5. Партер (техника низкого полета)

Теория (1 час). Виды поворотов на полу.

Практика (15 часов). Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере. Элементы гимнастики и акробатики.

### **Тема 1.6. Элементы гимнастики и аэробики**

Теория (3 часа). Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.

Практика (7 часов). Отработка гимнастических элементов. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.

### **Тема 1.7. Кросс**

Практика (10 часов). Использование всего пространства класса. Упражнения:

- Шаги с координацией 3-4х центров.
- Шаги с использованием contraction и release
- Смена направлений в комбинации шагов
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

## **Раздел 2. Импровизация**

### **Тема 2.1. Этюды**

Теория (3 часа). Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).

Практика (27 часов). Контактная импровизация:

- композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- этюд «Сдвиг»;
- «Не делать старое»;
- «Перфоманс».

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

Танцевальные этюды.

### **Тема 2.2. Изучение техники движений танца Афро-джаз**

Теория (2 часа). Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).

Практика (28 часов). Комбинации шагов, танцевальные комбинации в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).

### **Тема 2.3. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие.

## **Учебный план третьего года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори	Практик	

			я	а	
1	<b>Ритмы танца</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдени е
1.2	Экзерсис на середине зала	34	6	28	Наблюдени е
1.3	Упражнения для позвоночника	4	-	4	
1.4	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольн ые упражнени я
1.5	Партер (техника низкого полета)	16	1	15	Наблюдени е
1.6	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.7	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	11	71	
2.	<b>Импровизация</b>				
2.1	Этюды	30	3	27	Наблюдение
2.2	Комбинация или импровизация	30	2	28	Контрольные упражнения
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	5	57	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### Раздел 1. Ритмы танца

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Комбинации в парах.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на середине зала.

#### Тема 1.2. Экзерсис на середине зала

Теория (6 часов). Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (28 часов). Упражнения:

- Plie в сочетании с различными движениями



- Battement tendu и Battement tendu jete в сочетании с движениями корпуса
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями
- Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Танцевальная «связка» движений. На каждом учебном занятии в разминке используются различные танцевальные соединения («связки») движений.

### **Тема 1.3. Упражнения для позвоночника**

Практика (4 часа). Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве. «Связки» движений на развитие пластики тела: «Падающие шаги»: выполняется шаг в сторону правой ногой, при этом туловище остаётся на месте. Затем туловище «волной» в этом направлении «догоняет» ногу. Получается движение, как будто мы падаем на ногу. Можно выполнять в любых направлениях (вправо, влево, вперёд, назад, диагональ); «Пантера»: движения, имитирующие движения кошек (походка, прыжки, телодвижения и т.д.);

### **Тема 1.4. Комплексы изоляций**

Практика (6 часов). Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.

### **Тема 1.5. Партер (техника низкого полета)**

Теория (1 час). Виды поворотов на полу.

Практика (15 часов). Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере. Элементы гимнастики и акробатики.

### **Тема 1.6. Элементы гимнастики и аэробики**

Теория (3 часа). Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.

Практика (7 часов). Отработка гимнастических элементов. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.

### **Тема 1.7. Кросс**

Практика (10 часов). Использование всего пространства класса. Упражнения:

- Шаги с координацией 3-4х центров.
- Шаги с использованием contraction и release
- Смена направлений в комбинации шагов
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

## **Раздел 2. Импровизация**

### **Тема 2.1. Этюды**

Теория (3 часа). Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).

Практика (27 часов). Контактная импровизация:

- композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)
- этюд «Сдвиг»;
- «Не делать старое»;
- «Перфоманс».

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

Танцевальные этюды.

### **Тема 2.2. Комбинация или импровизация**

Теория (2 часа). Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.

Практика (28 часов). Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.

### **Тема 2.3. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие.

## **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.	Партерная гимнастика (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. Партерная гимнастика (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 контемпорариджаз-танца (contemporaryjazz-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 Battementtendus в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battementtendusjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Ronddejambeparterreandehorsetandedans с растяжкой в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Grandbattementsjetes 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: grandpasdechat с продвижением; grandjeté 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 plié (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 обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				

1.1.	Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)	8	2	6	Контрольные упражнения
1.2.	Партерная гимнастика (parterre)	8	2	6	Контрольные упражнения
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
2.	<b>Танец – движение</b>				
2.1.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Контрольные упражнения
2.2.	Кросс	8	2	6	Контрольные упражнения
2.3.	Вращения	6	2	4	Контрольные упражнения
2.4.	Основы партерной техники Release	12	2	10	Наблюдение, творческие задания
2.5.	Основы партнеринга	12	2	10	Опрос, обсуждение; наблюдение; творческие задания
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	
3.	<b>Танцевально- художественное творчество</b>				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Стретчинг и акробатика	30	4	26	Творческие задания, наблюдение
3.3.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	40	4	36	Контрольные комбинации
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	Творческая программа
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Содержание учебного плана пятого года обучения

#### Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

**Тема 1.1. Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)**

Теория (2 часа). Вводное занятие. ТБ. Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата. Опрос.

Практика (6 часов). Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата:

- шейный отдел позвоночника;
- плечевого и поясного суставов;
- стопы, голени;
- тазобедренного сустава, мышц бедра;
- позвоночных отделов (грудной, поясничный).

### **Тема 1.2. Партерная гимнастика (parterre)**

Теория (2 часа). Правила техники выполнения упражнений.

Практика (6 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

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

## **Раздел 2. Танец – движение**

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

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

Практика (14 часов). Техника выполнения танцевальных комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»:

- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies;
- комбинация Battementstendus;
- комбинация Battementstendusjetes;
- комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans срастяжкой;
- комбинация Grandbattermentsjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

### **Тема 2.2. Кросс**

Теория (2 часа). Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве.

Практика (6 часов). Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения, комбинации удалённого характера.

### **Тема 2.3. Вращения**

Теория (2 часа). Правила выполнения комбинаций вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами).

Практика (4 часа). Изучение и выполнение комбинаций вращений: «удалённый характер», «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами.

#### **Тема 2.4. Основы партерной техники Release**

Теория (2 часа). Основы техники Release. Понятия «дышим воздух», «отпустить свое тело», «скелетная система», «минимум» - «максимум», «подъём наверх», «мой импульс», «подхват инерции», «поиск баланса», «экономное движение». Значение системы дыхания в хореографии, «двигаюсь – значит - дышу».

Практика (10 часов). Выполнение упражнений:

- «отпустить свое тело»;
- «дышим воздух»;
- «подъём наверх»;
- «импульс»;
- «водоросли»;
- «вертушка»;
- «сплошной переворот в пол»;
- «минимум» - «максимум»;
- «подхват инерции»;
- «поиск баланса»;
- «экономное движение».

#### **Тема 2.5. Основы партнеринга**

Теория (2 часа). Основные принципы разогрева индивидуального, разогрева партнёра. Основные моменты взаимодействия. Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания.

Практика (10 часов). Выполнение упражнений: индивидуальный разогрев, разогрев партнёра. Основные моменты взаимодействия (визуальный контакт, упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве); работа на контакт (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса); поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе). Комбинации в парах. Творческие задания.

### **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. Стретчинг и акробатика**

Теория (4 часа). Терминология предмета. Информационный обзор специальной литературы по курсу. Инструктаж по ТБ (акробатика).

Практика (26 часов). Развитие гибкости тела. Растяжка. Ритмические гимнастические упражнения, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений танца, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной «ласточка», стойка на



лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации. Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы. Техническая подготовка: акробатические элементы.

### **Тема 3.3. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)**

Теория (4 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции.

Практика (36 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;
- концертная деятельность.

### **Тема 3.4. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Творческая программа.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

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

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

- оборудованный танцевальный зал;
- футбольные мячи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- фортепиано;
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки;
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в концертах с танцевальными номерами, выступление перед родителями (открытые занятия).

**Способы определения результативности:**

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления.

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

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий. Контроль осуществляется по трем этапам:

Первичный (стартовый) контроль	Сентябрь	Практические упражнения, направленные на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
Промежуточный контроль	После изучения каждого раздела  По итогам первого и второго годов обучения	Контрольные занятия, направленные на определение степени освоения образовательной программы. Итоги контроля позволяют скорректировать степень сложности содержания программы с учетом индивидуальных особенностей детей, оценить динамику танцевальных навыков, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень.  Открытое занятие. Определяется уровень освоения программы первого/второго годов обучения, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.
Итоговый контроль	Май (третий	Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень

	год обучения)	освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения по программе.
--	---------------	---

### Личная карточка развития обучающегося

Показатель	Характеристика	Фамилия, имя обучающегося		
		сентябрь	декабрь	май
Теоретические аспекты	Основные требования предъявляемые к занятиям ритмикой			
	Методические правила исполнения программных движений и упражнений			
	Основные программные рисунки и перемещения			
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.			
Эмоциональность	Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).			
Гибкость, пластичность	Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические			

	упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).			
Координация, ловкость движений	Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.			
Творческие способности	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».			
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).			
Память	Способность запоминать музыку и движения.			

Уровень: Н-низкий, С-средний, В-высокий

### **Педагогическая диагностика результатов обучения:**

- **Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, тестирование).** Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Тестирование. Выбери правильный ответ:	
Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто	<p>А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;</p> <p>Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;</p> <p>В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;</p> <p>Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.</p>
Быть готовым к выступлению,	<p>А) знать наизусть и без ошибок свою партию;</p> <p>Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;</p> <p>В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить,</p>

это:	<p>сложить в специальный пакет);</p> <p>Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;</p> <p>Д) сделать причёску, которая тебе нравится;</p> <p>Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.</p>
Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто	<p>А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;</p> <p>Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;</p> <p>В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;</p> <p>Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;</p> <p>Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;</p> <p>Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.</p>
Продолжи правила поведения:	<p>Вставать с места до окончания номера...</p> <p>За выступление артистов благодарят...</p> <p>Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...</p> <p>Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....</p> <p>Вставать с места до конца представления ...</p> <p>На концерт приходить...</p>

– **Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия (контрольные упражнения)**

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Обучающийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:
  - прыжки через скакалку,
  - отжимания от пола или от скамейки,
  - поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями
5. Тест на равновесие. Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать устойчивость.

**Форма организации занятий:** теоретические и практические занятия. Программа предусматривает групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные формы работы с обучающимися.

**Основными видами деятельности** на занятиях являются репродуктивная и творческая деятельность. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

- 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.

Учебный материал на занятиях распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. 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». Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Принципы построения деятельности:**

- Принцип интеграции различных жанров танцевального искусства, синкретичности различных видов искусств (хореографии, литературы, истории).
- Принцип концентричности, т.е. возвращение к ранее изученному материалу с его последующим расширением и усложнением.

- Принцип непрерывности предполагает правильное чередование напряжений и спадов в работе, равномерность ее во времени, ее насыщенность в течении учебного года позволяет определить системность в работе.
- Принцип доступности, т.е. для каждого возраста материал подбирается в соответствии с особенностями психолого-эмоционального развития именно этого возраста.
- Принцип преемственности предполагает создание и развитие традиций, помогающих сформировать сплоченный коллектив.
- Принцип осознанности – усвоение материала должно быть не механическим, а, прежде всего, осмысленным.
- Принцип наглядности, когда каждое новое движение предварительно показывает и объясняет педагог.
- Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку, когда требование результата должно исходить из предварительной оценки его возможностей.
- Принцип сотрудничества между педагогом и детьми, между детьми разных возрастных групп.
- Принцип развивающего обучения, который ориентирует учащихся на зону ближайшего развития.
- Принцип дидактики – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

### **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, отечество, 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 многогранно 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., Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы / О.В. Володина, Р.В. Цыганкова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
2. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2 / И.Э. Бриске – Челябинск. 2012.

3. 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.
4. Калинина, О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. / О. Н. Калинина Часть I и II, – Харьков, 2013.
5. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
6. Нечаев, М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие М.П. Нечаев – Москва: ЦГЛ, 2006 .
7. Пуртова, Т. В., Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная – Москва: центр Владос, 2013.
8. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011.
9. Шарова, Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова– Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2011.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Воронина, Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Н.В. Воронина, М.А. Михайлова – Ярославль: Академия развития, 2000
2. Руднева, С., Музыкальное движение / С. Руднева, Фиш Э. – Санкт-Петербург, 2010.
3. Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем / Г.П. Федорова – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012.



## Приложение 1

### Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная игра «Вальс дружбы».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Партерная гимнастика на полу.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения упражнений партерной гимнастики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Гимнастический мостик.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Усложненные упражнения партерной гимнастики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: вытягивание и сокращение стоп.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: наклоны корпуса вперед, вправо, влево.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: наклоны корпуса вперед, вправо, влево.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Медленное поднятие и опускание ног на 90гр.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: titl (угол), с добавлением рук, торса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения гимнастики на полу: titl (угол), с добавлением рук, торса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: голова: sundari-квадрат и sundari круг .	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
19.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: плечи: разно ритмические комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Упражнения: грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Теория, практика	2	Партер (техника низкого полета). Техника исполнения contraction и relase. Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
22.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

23.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relase: спирали; виды поворотов на полу; построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера Понятие «стрейч».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Правила выполнения силовых упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Теория, практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: перевороты (вперед/назад с двух ног); поворот в	ДЮЦ «Ровесник»,	Наблюдение

						передней затяжке.	каб. №14	
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: боковое равновесие; задняя затяжка.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения: боковое равновесие; задняя затяжка.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Кувырок вдвоем держась за голени, простейшие поддержки.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и акробатики. Подготовительные упражнения к элементу «бочка», фляк.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Комбинации прыжков.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Вращение как способ перемещения в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Кросс. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Кросс. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
44.	Февраль			Практика	2	Кросс. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Изучение техника параллель и оппозиция.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение



47.	Февраль			Теория, практика	2	Этюды. Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы); танец от разных частей тела.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Поток» (связь движений)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Поток» (связь движений)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Пространство за спиной».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Пространство за спиной».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
54.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Порядок входа в танец и его продолжительность».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
56.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Порядок входа в танец и его продолжительность».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
57.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

60.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп» Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис) Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: Sart simpson; running man; kick step; cabbage patch; root top; prep.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Теория, практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
63.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»:	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: running man.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: running man.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Теория	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: kick step.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: kick step.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: cabbage patch.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
70.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп». Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: root top.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Изучение техники движений танца «Хип-хоп» Танцевальные комбинации «Хип-хоп»: prep.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник»	Открытое занятие

### Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 2, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Общеразвивающие упражнения на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями; Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса; Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями; Battement fondu в сочетаниях с движениями; Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник»	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

22.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
37.	Январь			Практика	2	Кросс. Использование всего пространства класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с координацией 3-4х центров.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: смена направлений в комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Шаги с использованием contraction и release: соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: этюд «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца «Афро-джаз» (плечи, диафрагма, пелвис).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Изучение техники движений танца «Афро-джаз». Техника исполнения движений отдельных центров в	ДЮЦ «Ровесник»,	Наблюдение

[illegible]



### Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 3, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Введение в предмет третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. Комбинации в парах. Общеразвивающие упражнения на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
3.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Повторение правил выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
4.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Plie в сочетании с различными движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
6.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
9.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
10.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

11.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Упражнения: Battement fondu в сочетаниях с движениями Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями Адажио.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
12.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
14.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
15.	Октябрь			Теория	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
17.	Октябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Танцевальная «связка» движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
18.	Ноябрь			Практика	2	Экзерсис на середине зала. Танцевальная «связка» движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
20.	Ноябрь			Практика	2	Упражнения для позвоночника «Связки» движений на развитие пластики тела: «Падающие шаги», «Пантера».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
21.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
23.	Ноябрь			Практика	2	Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

24.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Гимнастические элементы.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
29.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
30.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Построение и разучивание комбинаций в партере.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
31.	Декабрь			Практика	2	Партер (техника низкого полета). Элементы гимнастики и акробатики.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
33.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение правил выполнения гимнастических упражнений, силовых и упражнения стрейч характера.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
34.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
35.	Декабрь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Отработка гимнастических элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
36.	Январь			Практика	2	Элементы гимнастики и аэробики. Повторение знаний умений навыков предыдущих лет.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

37.	Январь			Практика	2	Кросс. Использование всего пространства класса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с координацией 3-4х центров.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
39.	Январь			Практика	2	Кросс. Упражнения: Шаги с использованием contraction и release	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Кросс. Смена направлений в комбинации шагов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
41.	Январь			Практика	2	Кросс. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Этюды. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов. «Поток» (связь движений).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Этюды. Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
48.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) этюд «Сдвиг».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

50.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Не делать старое».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Этюды. Приёмы поддержки в дуэте: «Перфоманс».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Этюды. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Практика	2	Этюды. Танцевальные этюды.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Техника выполнения комбинаций. Правила импровизации на заданную тему.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
61.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

63.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Теория	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
70.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
71.	Май			Практика	2	Комбинация или импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Открытое занятие

### Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 4, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос, обсуждение
2.	Сентябрь			Теория	2	<b>Основы партерной гимнастики (parterre)</b> 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.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос, обсуждение
3.	Сентябрь			Теория	2	Правила выполнения акробатических упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос, обсуждение
4.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
5.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
6.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
8.	Сентябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
9.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

						поочередно в «шпагат».	каб. №14	
10.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
11.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
12.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
14.	Октябрь			Теория Практика	2	Беседа на тему «Формирование и развитие контемпорариджаз-танца (contemporaryjazz-dance)». Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных на пятом году обучения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
15.	Октябрь			Теория	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
16.	Октябрь			Теория	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
17.	Октябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
18.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
20.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
21.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения



22.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
23.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
24.	Ноябрь			Практика	2	Выполнение упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Теория	2	Кросс. Перемещение в пространстве. Правила выполнения танцевальных комбинаций на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
26.	Ноябрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
27.	Декабрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
28.	Декабрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
29.	Декабрь			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
30.	Декабрь			Теория Практика	2	Прыжки. Правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении. Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
31.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
32.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций прыжков: grandpasdechat с продвижением; grandjeté с продвижением; jump с attitude.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
33.	Декабрь			Теория	2	<b>Вращения.</b> Правила техники выполнения комбинаций вращений в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
34.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plié (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью	ДЮЦ «Ровесник»,	Контрольные упражнения

						(с шаговыми переходами).	каб. №14	
35.	Декабрь			Практика	2	Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
36.	Январь			Практика	2	Выполнение комбинаций: комбинация chainés в plie (с шаговыми переходами); тур по 2 позиции со спиралью (с шаговыми переходами).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
37.	Январь			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
38.	Январь			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
39.	Январь			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
40.	Январь			Теория	2	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
41.	Январь			Теория	2	Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
42.	Февраль			Теория	2	Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
43.	Февраль			Практика	2	Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
44.	Февраль			Практика	2	Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
45.	Февраль			Практика	2	Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
46.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
47.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

48.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
49.	Февраль			Практика	2	Изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
50.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
51.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
52.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
53.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
54.	Март			Практика	2	Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
55.	Март			Практика	2	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах., шаги, смену уровней.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
56.	Март			Практика	2	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
57.	Март			Практика	2	Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Практика	2	Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
59.	Апрель			Практика	2	Отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
60.	Апрель			Практика	2	Работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение

61.	Апрель			Практика	2	Работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
62.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
63.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
65.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
66.	Апрель			Практика	2	Синхронность в исполнении; работа над техникой исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Практика	2	Выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
68.	Май			Практика	2	Выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
69.	Май			Практика	2	Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение, концерт
70.	Май			Практика	2	Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение, концерт
71.	Май			Практика	2	Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение, концерт
72.	Май			Практика	2	Итоговое занятие. Творческая программа	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Творческая программа

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

Объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», год обучения – 5, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория	2	<b>Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела).</b> Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата. Выполнение комбинаций: стопа, голень.		Обсуждение, наблюдение
2.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: тазобедренного сустава, мышц бедра.		
3.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: плечевого и поясного суставов.		
4.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: позвоночных отделов.		Контрольные упражнения
5.				Теория	2	<b>Партерная гимнастика (parterre).</b> Правила техники выполнения комбинаций упражнений. Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава.		Опрос, обсуждение
6.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития эластичности мышц бедра, для развития выворотности, на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.		
7.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, развития позвоночника.		
8.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.		Контрольные упражнения
9.				Теория	2	<b>Экзерсис на середине зала.</b> Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».		Обсуждение

10.				Практика	2	Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Комбинации для головы и шейных позвонков.		
11.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Demi-plies.		
12.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendus.		
13.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendusjetes.		
14.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Rond de jam beparterre andehorsetande с растяжкой.		Наблюдение
15.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении.		
16.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинации упражнений для позвоночника.		Контрольные упражнения
17.				Теория	2	<b>Кросс.</b> Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве. Выполнение комбинаций: шаги, батманы.		Опрос, обсуждение, наблюдение
18.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения.		
19.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки.		
20.				Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: комбинации удалённого характера.		Контрольные упражнения
21.				Теория	2	<b>Вращения.</b> Правила выполнения комбинаций		Обсуждение

						вращений. Выполнение: «удалённый характер».		
22.				Практика	2	Выполнение вращений: «с точки», С применением рук.		Контрольные упражнения
23.				Практика	2	Выполнение вращений: с шаговыми переходами.		Контрольные упражнения
24.				Теория	2	<b>Основы партнерной техники Release.</b> Значение техники Release и Bodyawareness в подготовке танцоров современного танца, артистов балета. Структура человеческого тела. Различные системы тела, их функции и роль в движении. Изучение основ техники Release. Основные понятия.		Опрос, обсуждение, наблюдение
25.				Практика	2	Выполнение упражнений: «отпустить свое тело», «подъём наверх», «дышим воздух».		
26.				Практика	2	Выполнение упражнений: «импульс», «водоросли», «вертушка»		
27.				Практика	2	Выполнение упражнений: «подхват энергии», «баланс», «поиск баланса».		
28.				Практика	2	Выполнение упражнений: «минимум-максимум».		
29.				Практика	2	Выполнение упражнений: «экономное движение».		
30.				Теория	2	<b>Основы партнеринга.</b> Основные принципы разогрева. Основные моменты взаимодействия. Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания.		Опрос, обсуждение, наблюдение
31.				Практика	2	Выполнение упражнений: индивидуальный разогрев, разогрев партнёра. Основные моменты взаимодействия: визуальный контакт.		
32.				Практика	2	Выполнение упражнений: взаимодействие – упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве.		Творческие задания
33.				Практика	2	Выполнение упражнений: работа в контакте (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса).		Наблюдение, творческие задания
34.				Практика	2	Выполнение упражнений: поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе).		

35.				Практика	2	Комбинации в парах. Творческие задания.		Творческие задания
36.				Теория	2	<b>Вводное занятие.</b> Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.		Опрос, обсуждение
37.				Теория	2	Стретчинг и акробатика. Терминология предмета.		Обсуждение, наблюдение
38.				Теория	2	Информационный обзор специальной литературы по курсу. Инструктаж по ТБ (акробатика).		Обсуждение, наблюдение
39.				Практика	2	Развитие гибкости тела. Растяжка.		
40.				Практика	2	Ритмические гимнастические упражнения, построения и перестроения.		
41.				Практика	2	Изучение основных позиций и движений танца, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки.		
42.				Практика	2	Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед).		
43.				Практика	2	Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка».		
44.				Практика	2	Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.		
45.				Практика	2	Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.		
46.				Практика	2	Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.		
47.				Практика	2	Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.		
48.				Практика	2	Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений, тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.		
49.				Практика	2	Техническая подготовка: акробатические элементы.		
50.				Практика	2	Техническая подготовка: акробатические элементы.		
51.				Практика	2	Техническая подготовка: акробатические элементы.		



52.				Теория	2	<b>Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).</b> Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения.		Опрос, обсуждение
53.				Теория	2	Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции.		Обсуждение
54.				Практика	2	Выполнение ТХД: создание сценического образа, работа над музыкальностью.		
55.				Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.		Наблюдение
56.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		
57.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).		
58.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.		
59.				Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).		
60.				Практика	2	Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.		Наблюдение, обсуждение
61.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.		
62.				Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение).		
63.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.		
64.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов (продолжение).		Контрольные комбинации
65.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении.		
66.				Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении (продолжение).		
67.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения.		
68.				Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения (продолжение).		Контрольные комбинации

69.				Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.		
70.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.		
71.				Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.		
72.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Творческая программа.		Творческая программа

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 1 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Основные понятия в сфере танцевального искусства	Историю танца, танцевальную культуру в стиле «Хип-хоп»	Выполнять комбинации в стиле «Хип-хоп» выполнять комбинации и перестроения в движении	Выполнять комбинации классического танца на середине зала	Правильно исполнять хореографические композиции с эмоциональной выразительностью и сценической подачей	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 2 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Понятия в сфере танцевального искусства	Историю танца, танцевальную культуру в стиле «Афро-джаз»	Правильно выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения	Импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ	Выполнять упражнения в стиле «Афро-джаз»	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 3 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Хореографические передвижения	Технику выполнения комбинаций упражнений партерно и гимнастики	Правильно выполнять программные акробатические упражнения	Импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	Правильно исполнять хореографические композиции с эмоциональной выразительностью и сценической подачей	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 4 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;	Правила техники выполнения прыжков в эстрадно-джазовом исполнении	Правильно выполнять прыжки в эстрадно-джазовом исполнении	Импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений	Правильно выполнять комбинации и вращения в эстрадно-джазовом исполнении	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)»; Бюджет/платный сертификат/внебюджет (подчеркнуть)

Дата проведения:

Форма проведения:

Контроль: промежуточный/итоговый

Срок реализации программы: 5 лет Год обучения: 5 Группа

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Основы техник и Release	Основы техник партнеринга и «Стречинга»	Выполнять программные упражнения в технике Release	Создавать хореографические произведения (вариации, миниатюры)	Выполнять программные упражнения в технике «партнеринг»	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										
3										
4										

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

### **Стили хип-хопа**

Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности:

**Хаус** – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов, и сложной координации.

**Локинг** – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.

**Нью стайл** – самый артистичный из всех направлений хип-хопа. Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.

**Крампинг** – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

**Поппинг** – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.

**Брейкинг** – силовой танцевальный стиль, в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).