Министерство образования и науки республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол № 1
«20» 08 2022г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»
_____ Пихеева О.Я.
Приказ № 76/4 от
«02» 09 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Сложно, но возможно»

образцового детского коллектива
Школа танца «MaSкарад»

Направленность: художественная
Возраст: 9-15 лет
Срок реализации: 1год (216 часов)

Автор - разработчик:
Золототрубова Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ
2022г.

Оглавление

I. Пояснительная записка
1.1 Основные характеристики программы
1.2 Объем программы
1.3 Планируемые результаты

II. Содержание программы
2.1 Учебный план
2.2 Учебно-тематический план
2.3 Содержание тем программы
2.4 Календарный учебный график

III. Организационно-педагогические условия и формы аттестации
3.1 Материально-техническое обеспечение программы
3.2 Условия реализации программы
3.3 Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ:

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа ««Сложно, но возможно» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

• Конвенции о правах ребёнка;

• Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;

• Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

• Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;

• Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;

• Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;

• Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Программа реализуется в соответствии с художественно - эстетической направленностью образования и является по ***виду*** индивидуальной интегрированной программой, по ***способу структурирования содержания*** является ***комплексной*** – соединяющей отдельные направления, виды деятельности, процессы в единое целое.

Программа реализует основные **принципы** занятий:

-обучения: доступность (обучение упражнений «от простого к сложному», «известного к неизвестному»),

-развития: систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения),

-воспитания: осознанность (причастие себя к миру через систему взаимоотношений и ценностей).

-здорового образа жизни.

Программа рассчитана на базовый уровень освоения, имеет художественную направленность. Программа направлена на получение базового объема знаний, умений и навыков в области современной хореографии, развитие творческих способностей кадет, расширение кругозора в области современного хореографического искусства. Хореография - один из древнейших видов искусства, обладает огромными возможностями для полноценного развития ребенка, становления его как личности, развитой духовно и физически. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека. Современный танец воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику, поэтому он интересен и близок современному поколению. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Через изучение основ хореографии кадеты

приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется художественно-эстетический вкус.

2.Актуальность программы данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Сложно, но возможно» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своѐ мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное. Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Образовательная программа школы танца «MaSкарад» отвечает потребностям современного общества и может удовлетворить запросы обучающегося и его родителя.

3. Новизна программы

Программа разработана с использованием дополнительных общеобразовательных программ «Хореография» Заболотской М.А. (Программно-методическое обеспечение образовательного процесса детского объединения дополнительного образования. Сборник образовательных программ. Серия «Дополнительное образование детей: мастерство и творчество». Сборник №9. / под ред. З.А. Каргиной, к.п.н., доц. - Издательство «ИСК» 2006) и «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю. Отличительной особенностью программы «Сложно, но возможно» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: джазовый танец, танец модерн, контемпорари танец, стретчинг. Акцент ставится на изучение современной хореографии. Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой. Средствами занятий у детей формируются творческие способности, эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета. Данная программа отличается изучением одних и тех же тем и особенностей современных танцевальных стилей, начиная с первого года обучения и постепенно совершенствуя танцевальное мастерство, опираясь на более высокий уровень развития художественно-эстетических и физических качеств детей на последующих годах

обучения. Это придает программе в целом возвратно-поступательный характер занятий с детьми разного возраста, обучение происходит «по спирали». Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

4. Отличительные особенности программы

Учебный предмет «Современный танец» направлен на воспитание у детей интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуальноличностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей. А также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности. Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации познавательной и творческой деятельности.

5. Педагогическая целесообразность программы выражается в использовании компетентностного и комплексного подходов.

Компетентностный подход предполагают формирование широкого спектра компетенций у учащихся в процессе интегрирования осуществляемых видов деятельности и готовность применять их в жизненной ситуации. Сущность комплексного подхода состоит во взаимодополняющем сочетании разных видов деятельности, различных методов, приемов и средств обучения и воспитания, а также в сотрудничестве педагога, обучающегося и родителя.

Основными принципами обучения выступают принцип учета индивидуальных способностей и принцип коллективизма. У каждого ребенка свои особенности: пластика, танцевальные данные, художественное и образное восприятие и другие способности. Работа педагога по реализации данной программы предполагает учет этих особенностей и их дальнейшее развитие и совершенствование. Принцип коллективизма отражает основные постулаты традиционного воспитания детей в большой семье. Школу танца «MaSкарад» можно представить себе как одну большую дружную семью. В ней, как и в многодетной семье, действуют правила уважительного отношения к старшим, заботы о младших, взаимопомощи, справедливого распределения обязанностей, соблюдения дисциплины и распорядка. Отражением принципа коллективизма, связующим звеном между образовательным учреждением и семьей и формой реализации семейного воспитания на основе семейных традиций является вовлечение родителей в творческий процесс.

6. Цель программы

- развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современному танцу.

7. Задачи

Обучающие:

- Обучение основам различных техник современного танца (джаз танец, танец модерн, hip-hop) и основным движениям классического танца;
- Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- Расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
- Освоение французской терминологии, используемой в классическом танце и английской терминологии, используемой в джазовом танце и танце модерн. Развивающие:
- Физическое развитие через систему специальных упражнений;

• Развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, апломба, музыкального слуха;
• Развитие музыкально-исполнительских способностей;
• Развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач;
• Развитие устойчивой мотивации к занятиям современной хореографией. Воспитательные:
• Развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;
• Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;
• Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели;
• Воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.

8. Возраст обучающихся:

Занятия в школе танца проводятся в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями обучающихся в 3 возрастных группах от 9 до 15 лет.

9. Формы занятий: Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминуток. Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. При определении режима занятий учтены санитарноэпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

В репетиционно-постановочные занятия включаются движения разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики. Реализация данной программы нацелена на приобретение навыков, умений и знаний в области современной хореографии.

1.2. ОБЬЕМ ПРОГРАММЫ:

1.2.1. Объем программы

Общее количество часов на весь период обучения по программе составляет 216 часов.

1.2.2. Срок реализации программы

Для освоения данной программы необходимо 1 год обучения: в течение учебного года (с начала сентября по конец мая, что составляет 36 учебных недель).

1.2.3. Режим занятий:

Средняя группа 1 (9-10лет) занятия 3 раза в неделю по 2 часа.
Средняя группа 2 (11-12лет) занятия 3 раза в неделю по 2 часа.
Старшая группа 1 (13-15лет) занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1.3.1. Планируемые результаты предполагают овладение определенными образовательными компетенциями:

Ключевые образовательные компетенции

В процессе освоения программы предполагается формирование следующих компетенций:

Общекультурных:

-формирование знаний по истории возникновения культуры и танцевального искусства, в частности;
-знакомство с видами и жанрам хореографического искусства;

Информационных:

-формирование знаний по истории возникновения танцевального искусства;

Валеологических:

-формирование комплекса качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности;
-воспитание личных навыков личной гигиены;
-обучение навыкам бережного отношения к собственному здоровью;

Коммуникативных:

-воспитание ответственности за результат собственной и совместной деятельности (ансамблевой);
-формирование межличностных отношений и творческого коллектива (ансамбля);

Учебно-познавательных и исполнительских:

-овладение креативными навыками продуктивной деятельности;
-умение свободно держаться как на сцене, так и в повседневной жизни:

Ценностно-смысловых:

-формирование целевых и смысловых установок для своих действий и поступков;

Морально-этических:

-воспитание толерантности, доброжелательности, уважительного отношения к старшим и сверстникам;
-воспитание ответственности, сопереживания и взаимовыручки.

1.3.2. Способы и формы проверки результатов

Результативность освоения программы можно наблюдать на проводимых рабочих и открытых занятиях, классах-концертах, творческих отчетах, которые могут быть в форме показов, концертов, а также по участию в различных конкурсах, фестивалях, различных мероприятиях и др.;

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения
1	**Теоретические занятия**	6
2	**Практические занятия**	210
3	**Формы контроля**	Индивидуальный, групповой, мелкогрупповой, текущий, фронтальный, рубежный контроль
	ВСЕГО ЧАСОВ	**216ч**

2.2. Учебно – тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие.	2	2	-	Текущий контроль
2	Повторение материала, пройденного	8	-	8	Текущий Контроль

	ранее				
3	Разогрев с использованием уровней	10	-	10	Текущий Контроль
4	Экзерсис на середине зала	20	-	20	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
5	Работа над комплексами изоляций	16	-	16	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
6	Упражнения для позвоночника	12	-	12	Текущий Контроль
7	Партерные перекаты	12	-	12	Текущий Контроль
8	Элементы гимнастики	12	-	12	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
9	Кросс	16	-	16	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
10	Изучение техники движений танца хип-хоп	26	2	24	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
11	Танцевальные комбинации	16	-	16	Текущий Контроль
12	Постановка танца	34	2	32	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
13	Репетиционная работа	24	-	24	Текущий контроль
14	Концертная деятельность	6	-	6	Рубежный контроль
15	Итоговое занятие	2	-	2	Ребежный контроль
	ИТОГО	216	6	210	

2.3.1 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

2. Повторение материала, пройденного ранее:
- Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up ит.д
3. Разогрев с использованием уровней
- Твисты и спирали торса в положении сидя
- Упражнения на contraction и release в положении сидя
- Упражнения стрейч-характера в различных положениях
4. Экзерсис на середине зала
- Plie с различными движениями рук
- Battement tandu et Battement tandu jete (с сокращением стопы)
- Rond de jamb par terre сподготовкой к турам
- Battement developpe на 45, 90 по 2 - 2 всем направлениям
- Grand Battement Jete сшагамипо 2 - 2 квадрату, с добавлением прыжка
5. Работа над комплексами изоляций
- Голова: соединение движений с другими центрами
- Плечи: соединение с движениями других центров
- Грудная клетка в сочетании с различными движениями
- Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений
- Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)
6. Упражнения для позвоночника:
- Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90º, сохраняя прямую линию
- Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе
7. Партерные перекаты:
- Партерные перекаты и упражнения
- Перекаты через одно плечо
- Транзишен по полу
8. Элементы гимнастики:
- Перевороты вперед, назад
- Колесо на одной руке
- Силовые и упражнения стрейчхарактера
9. Кросс:
- Комбинации шагов + Kicr (пинок) Прыжки
- Техника вращения
10. Изучение техники движений танца хип-хоп:
- Положение корпуса, пружина, качь движений танца хип-хоп
- Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)
- Комбинации шагов
- Танцевальные комбинации Хопа
11. Танцевальные комбинации:
- Составление и разучивание танцевальных комбинаций на основе изученных ранее элементах
12. Постановка танца

Этапы постановочной работы:
- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.
13. Репетиционная работа
- отработка элементов;

- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

14. Концертная деятельность
15. Итоговое занятие

2.3.2 Формы работы:

- групповая;

2.3.3 Концертная деятельность:

Участие в мероприятиях и праздниках образовательного учреждения, а также участие в школьных, районных, городских, республиканских, региональных, всероссийских, международных конкурсах.

Во время выступления у обучающихся воспитываются правильное отношение к публичному выступлению и самоутверждению.

2.3.4. Сценическая практика:

Подраздел «Сценическая практика», которая является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального художественного образования, дает широкий спектр возможностей для приобщения обучающихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества представляет хореографическое образование как средство познания действительности. Сценическая практика обеспечивает развитие интеллектуальных и творческих способностей ребенка, развивает его абстрактное мышление, память и воображение, формирует навыки самостоятельной учебной деятельности, самообразования и самореализации личности.

В школе танца «MaSкарад» к «сценической практике» обучающиеся приступают на первом году обучения. Это положительно и важно в процессе подготовки и обучения исполнителей танцевального искусства, формирования его двигательного аппарата, развития актерских способностей, освоения характера и манеры исполнения движений, чтобы в дальнейшем легко и свободно передать на сцене яркую палитру красок того или иного танца. «Сценическая практика» наиболее любимая из дисциплин хореографического цикла. И, через призму их желаний, ненавязчивое умелое варьирование их психофизических данных, творческого потенциала, педагог развивает музыкальность, выносливость, координацию движений, хореографическую память. В процессе обучения происходит воспитание художественного вкуса и исполнительской культуры обучающихся, бережное отношение к сценическим костюмам. Работа над раскрытием индивидуальности, эмоциональной отзывчивости в длительном, кропотливом процессе, требует от педагога и от тех, с кем проводится занятия, большого труда, такта. Это некоторые педагогические аспекты, базирующиеся на основе «толерантности» и дифференциации в организации учебного процесса дисциплины «Сценическая практика».

2.3.5. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

Итоговые занятия – это различные открытые занятия и отчетные концерты, мероприятия различного уровня, начиная со внутришкольных, районных, городских, республиканских до региональных, всероссийских и международных фестивалей и конкуров.

Досуговые мероприятия - это вечера отдыха и игровые программы, выход в кино и театры города, выходы на природу и т.п.

Применение полученных навыков можно проследить на «Отчетном концерте» как групп, так и всего коллектива. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий.

2.3.6. Структура занятия

Занятия современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев Главная задача этого этапа – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.
2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела. Основная цель этого этапа – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.
3. Упражнения для позвоночника:release(расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа – развить у обучающихся подвижность во всех его отделах.
4. Уровни. Задачи уровней во время занятий многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.
5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развиваеттанцевальность, позволяет приобрести манеру джазмодерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.
6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.
7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Ожидаемые результаты.

В школе танца «MaSkарад» постоянно ведутся психолого - педагогические наблюдения по уровню работоспособности, взаимоотношений, посещаемости занятий и развитию природных данных воспитанников.

При поступлении в школу танца каждый ребенок проходит входную диагностику. Для диагностики индивидуальных физических особенностей разработана «Диагностическая карта», которая имеет следующие показатели: осанка, выворотность, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг, подъем, музыкальность, ритмичность, артистичность, координация ребенка. Данные этих показаний помогут педагогу правильно спланировать свою работу.

Отслеживается развитие, воспитание и обучение каждого воспитанника в течение всего учебного года, а в конце - оценивается работа каждого обучающегося. Есть случаи, когда заниматься в школе танца приходят дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям.

Осанка. В основе понятия «балетная осанка» лежит общее представление о «нормальной» (правильной) или «физиологической» осанке человека. Основа осанки-позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: - шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад).

Физиологическое значение осанки заключается в ее влиянии на положение, развитие, состояние и функции органов и систем организма. Правильная осанка оказывает положительное влияние на все органы и их функции, неправильная - затрудняет

кровообращение и дыхание, ухудшает пищеварение и зрение, ослабляет систему органов опоры и движения.

Эстетическое значение осанки. Осанка, манера держать свое тело, индивидуальна. Правильная осанка придает телу человека стройность, грациозность, подчеркивает его физическую красоту.

В осанке детей заметны различные отклонения. Они могут быть исправлены. Это - асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), «седлообразная» спина (лордоз), сутулость (кифоз).

Выворотность ног. Это способность поворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно поворачивались наружу. Выворотность зависит от свободной подвижности в тазобедренном суставе, эластичности мышц бедра и связок тазобедренного сустава, от неглубокой впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости. Активнуювыворотность проверяют по первой позиции, развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, выворотностьсвязана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

Гибкость тела. Зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок. Величина прыжка зависит от подвижности суставов конечностей (тазобедренного, коленного, голеностопного и суставов стопы), а также функциональных особенностей мышц. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности. Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью.

Танцевальный шаг. Способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Подъем. Изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Музыкальность. Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

Ритмичность. Это способность соблюдать ритм, а равномерность придает красоту движению.

Артистичность. Выражение определенных ощущений, чувств, создание каких-то образов во время исполнения т.е. артист, который занимается публичным исполнением произведений искусства.

Координация. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация-это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Средняя группа 1

№	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	3	2	Вводное занятие	Текущий Контроль
		6	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		7	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		10	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		13	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		14	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		17	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		20	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		21	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		24	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		27	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		28	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
2.	Октябрь	1	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		4	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		5	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		8	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		11	2	Упражнения для	Текущий

				позвоночника	Контроль
		12	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		15	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		18	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		19	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		22	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		25	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		29	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
3.	Ноябрь	1	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		2	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		5	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		8	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		9	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		12	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		15	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль

		16	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		19	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		22	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		23	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		29	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		30	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
4.	Декабрь	3	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		6	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		7	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		10	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		13	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный

					контроль, рубежный контроль
		17	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		20	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		24	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		27	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		31	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
5.	Январь	10	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		11	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		17	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		18	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный

					контроль
		24	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		25	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		31	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
6.	Февраль	1	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		4	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		7	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		8	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		11	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		15	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		18	2	Постановка танца	Индивидуальный,

					групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		21	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		22	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		25	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
7.	Март	1	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		4	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		7	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		11	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		14	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		15	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		18	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		21	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный

					контроль
		22	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		25	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		28	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		29	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
8.	Апрель	1	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		4	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		5	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		8	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		11	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		12	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		15	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		18	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		19	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		22	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		25	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		26	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		29	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
9.	Май	2	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		3	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		6	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль

		10	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		13	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		16	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		17	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		20	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		23	2	Итоговое занятие	Рубежный контроль
	Всего		216		

Средняя группа 2

№	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	3	2	Вводное занятие	Текущий Контроль
		5	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		7	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		10	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		12	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		14	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		17	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		19	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		21	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		24	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		26	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		28	2	Разогрев с	Текущий

				использованием уровней	Контроль
2.	Октябрь	1	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		3	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		5	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		8	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		10	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		12	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		15	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		17	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		19	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		22	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		24	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		29	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		31	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
3.	Ноябрь	2	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		5	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль

		7	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		9	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		12	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		16	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		19	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		23	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		30	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
4.	Декабрь	3	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		5	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		7	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой,

					фронтальный контроль
		10	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		12	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		17	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		19	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		24	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		31	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
5.	Январь	9	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		11	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Изучение техники	Индивидуальный,

				движений танца хип-хоп	групповой, фронтальный контроль
		16	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		18	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		23	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		25	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		30	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
6.	Февраль	1	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		4	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		6	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		8	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		11	2	Изучение техники	Индивидуальный,

				движений танца хип-хоп	групповой, фронтальный контроль
		13	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		15	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		18	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		20	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		22	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		25	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		27	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
7.	Март	1	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		4	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		6	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		11	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		13	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой,

					фронтальный контроль, рубежный контроль
		15	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		18	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		20	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		22	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		25	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		27	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		29	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
8.	Апрель	1	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		3	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		5	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		8	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		10	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		12	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		15	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		17	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		19	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		22	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		24	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль

		26	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		29	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
	Май	3	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		6	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		10	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		13	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		15	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		17	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		20	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		22	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		24	2	Итоговое занятие	Рубежный контроль
	Всего		216		

Старшая группа 1

№	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	3	2	Вводное занятие	Текущий Контроль
		5	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		8	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		10	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		12	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		15	2	Повторение материала, пройденного ранее	Текущий Контроль
		17	2	Повторение материала,	Текущий Контроль

				пройденного ранее	
		19	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		22	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		24	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		26	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		29	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
2.	Октябрь	1	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		3	2	Разогрев с использованием уровней	Текущий Контроль
		6	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		8	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		10	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		13	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		15	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		17	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		20	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		22	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		24	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		27	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		29	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный,

					групповой, фронтальный контроль
		31	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
3.	Ноябрь	3	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		5	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		7	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		10	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
		12	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		17	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		19	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		24	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Упражнения для позвоночника	Текущий Контроль
4.	Декабрь	1	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный,

					групповой, фронтальный контроль
		3	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		5	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		8	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		10	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		12	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		15	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		17	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
		19	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		22	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		24	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		26	2	Экзерсис на середине зала	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		29	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный

					контроль, рубежный контроль
		31	2	Партерные перекаты	Текущий Контроль
5.	Январь	9	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		12	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		14	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		16	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		19	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		21	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		23	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		26	2	Работа над комплексами изоляций	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		28	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		30	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
6.	Февраль	2	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		4	2	Постановка танца	Индивидуальный,

					групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		6	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		9	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		11	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		13	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		16	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		18	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		25	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		27	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
7.	Март	2	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		4	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		6	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный

					контроль, рубежный контроль
		9	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		11	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		13	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		16	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		18	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		20	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		23	2	Постановка танца	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль, рубежный контроль
		25	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		27	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		30	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
8.	Апрель	1	2	Изучение техники движений танца хип-хоп	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		3	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		6	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		8	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		10	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		13	2	Репетиционная работа	Текущий

					Контроль
		15	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		17	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		20	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		22	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		24	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		27	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		29	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
9.	Май	4	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		6	2	Элементы гимнастики	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		11	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		13	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		15	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		18	2	Концертная деятельность	Рубежный контроль
		20	2	Кросс	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
		22	2	Репетиционная работа	Текущий Контроль
		25	2	Танцевальные комбинации	Текущий Контроль
		27	2	Итоговое занятие	Рубежный контроль
	Всего		216		

III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Перечень необходимого материально-технического оснащения:

Танцевальный зал:

- помещение, площадью 30- 40 кв.м,
- пригодное для занятий напольное покрытие (дерево или линолеум),
- балетные станки и зеркала вдоль трех стен,
- индивидуальные коврики для партерной гимнастики,

- аптечка.

Костюмерная:

- помещение под костюмы, располагающая необходимым количеством костюмов, головных уборов, обуви и реквизита для сценических выступлений.
- Помещение для переодевания (раздевалка) для участников ансамбля.

Аппаратура:

- магнитофон,
- музыкальный центр,
- цифровой фотоаппарат;
- видеокамера,
- ноутбук,
- сканер,
- принтер.

Фонотека

3.2 Условия реализации программы.

Данная программа требует некоторых условий для ее реализации, которые продиктованы современными требованиями к дополнительному образованию детей. Наличие просторного помещения, пригодного для занятий хореографией, оформленного зеркалами. Кроме этого учитываются:

- форма занятий;
- наполняемость групп по возрастному цензу;
- периодичность проведения занятий;
- формы и методы, применяемые на занятиях.
- соблюдение санитарных норм и правил в условиях работы системы дополнительного образования в образовательном учреждении.

3.3 Список литературы

1. Авдулова, Т. П. Диагностика и развитие моральной компетентности личности младшего школьника. Учебное пособие / Т.П. Авдулова, О.В. Гребенникова. - М.: Владос, 2014. - 557 с
2. Айламазян, Аида. О судьбе «музыкального движения» // Балет. № 4 (1997): 20—23.
3. Айламазьян А. М. Новая культура танца XX века и проблема персональности [Электронный ресурс]// Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009 № 4 URL: http://www.psyanima.ru/journal/2009/4/2009n4a3/ 2009n4a3.pdf (дата обращения 04.02.2021)
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. [Текст]/ Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2014 – 288 с.
5. Базарова, Н. Азбука классического танца/ Н. Базарова // - М.: Искусство, 2013 - 125с.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996. 230 с.
7. Вансалов, В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии/ В. В. Вансалов// - М.: Искусство, 2008 – 224 с.
8. Вашкевич, Н.Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 307 с.
9. Гердт О. Contemporary dance: история трех смертей. // Театр. М.: СТД РФ. 2015 - 25с.
10. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. [Текст] / А.М. Гендин. - Новосибирск - Красноярск: [б. и.], 2013 - 216 с.

11. Гиршон, А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация/ А. Гиршон// - Альманах 1 - 2012
12. Дункан, Айседора. Танец будущего. Моя жизнь. Киев: Мистецтво, 1980. – 100 с.
13. Дьяконова Л. Т. Танец как феномен культуры //Terra Humana. 2008 № 4 159 с.
14. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.
15. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник/ И.Г. Есаулов// М.: Лань, Планета музыки, 2015 – 256 с.
16. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
17. Звенигородская Н. Современный танец и классика: два лица аутентизма [Электронный ресурс]. URL: http://www.schooldance.ru/blog/viscont/526 (дата обращения04.02.2021)
18. История танца Модерн [Электронный ресурс] URL: http://www.bolerohttp://www.bolero-dance.com/index.php?page=38dance.com/index.php?page=38 (дата обращения: 04.02.2021)
19. Калугина, О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие/ О. Г. Калугина// - Киров: КИПК и ПРО, 2010 – 123 с.
20. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск- на-Амуре : АмГПГУ, 2012 - 131с.
21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016 - 272с.
22. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. - 2016 - № 1 - с. 5-10.
23. Марта Грэхем [Электронный ресурс]. URL:http://dancecomposition.ru/publ/ideologi_i_reformatory_baleta/marta_grehkhem/ 17-10-109 (дата обращения 04.02.2021)
24. Мельдаль, К. Поэтика и практика хореографии/ К. Мельдаль // - М.: Кабинетный ученый, 2015 – 106 с.
25. Мислер, Николетта. В начале было тело / ред. Н. Ракова. — М.: Искусство XXI век, 2011. — 448 с
26. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: история, методика, практика. М.: ГИТИС, 2010 296 с.
27. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.
28. Никитин В. Н. Энциклопедия тела: психология, психиатрия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. М.: Карта, 2010. 624 с.
29. Прибылов Г. Методическое пособие по танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. – М.: Театралис, 2004. – 400 с.
30. Психология детей дошкольного возраста / под ред. А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. М., 1964.
31. Психология личности и деятельности дошкольника / под ред. А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. М., 1965.
32. Свободный танец: история, философия, пути развития. Материалы научной конференции. Москва, 2005.

33. Смирнов, А.И. Мастера русской хореографии. Словарь/ А. И. Смирнов// - М.: Лань, Планета музыки, 2009 – 208 с.
34. Сухомлинский Василий Александрович // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / под ред. А. М. Прохорова — 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1969.
35. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
36. Фролов А. А. А.С. Макаренко в СССР, России и мире: Историография освоения и разработки его наследия (1939–2005 гг., критический анализ). — Н. Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии государственной службы, 2006.
37. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника. М., 1974. 340 с.
38. Ярмаченко Н. Д. Педагогическая деятельность и творческое наследие А. С. Макаренко. 2011. С 130.
39. Dee Reynolds. Об исполнении и восприятии новой хореографии: случай Мерса Каннингема: http://www.heptachor.ru/ (дата обращения: 04.02.2021)
40. Tracy R. Goddess — Martha Graham's Dancers Remember. Pompton Plains: Limelight Editions, 1997. P. 200

Литература для детей.

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-СПб., «Респект» «ЛЮКСИ», 1996г.
2. Бленфорд Н., Танец, 2009.
3. Дешкова И. Балет – иллюстративная энциклопедия в рассказах и исторических анекдотах для взрослых и детей.1995.
4. Пасютинская «Волшебный мир танца. Книга для учащихся». – М.: Просвещение, 1985.
5. Плисецкая М.В. Я, Майя Плисецкая. 1994.
6. Тимофеева Н. Мир балета.1993.
7.Сайкина Е.Г., Фирилеа Ж.Е. СА-Фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.-Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Пихеева Ольга Яковлевна

Действителен С 02.03.2022 по 02.03.2023