Управление образования администрации Озерского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №23»

Принята на заседании
методического совета
от 02.09.2025г.
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 08.09.2025 №2-08.09/01-05

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Современный танец»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 5 лет, 170 часов.
Уровень освоения: ознакомительный
Форма реализации: очная.

педагог дополнительного образования
Ардашева Елена Анатольевна

г. Озерск
2025 год

Содержание

Раздел1. «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1 Пояснительная записка.....3
1.2 Цель и задачи программы.....6
1.3 Планируемые результаты.....7
1.4 Содержание программы.....8
1.4.1 Учебный план 1 год обучения.....8
1.4.2 Учебный план 2 год обучения.....16
1.4.3 Учебный план 3 год обучения.....22
1.4.4 Учебный план 4 год обучения.....29
1.4.5 Учебный план 5 год обучения.....34
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 39
2.1. Календарный учебный график.....39
2.2. Условия реализации программы.....39
2.3. Методические материалы.....39
2.4. Формы аттестации.....41
2.5. Оценочные материалы.....41
2.6. Возрастная характеристика адресата программы.....42
2.7. Воспитательный компонент.....43
2.8. Список литературы.....47

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 - р);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания,2021 год);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023 г.

Данная программа дополнительного образования относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения содержания образования- ознакомительный.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Современный танец» 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 свое 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 обучающиеся 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.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы предусматривают изучение современных танцевальных направлений хореографии: модерн, contemporary, streetjazz, hip-hop,house.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, hip-hop,house, импровизация.

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 и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося.

Программа учебного предмета «Современный танец» 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

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей. (см. пункт «Возрастная характеристика адресата программы»).

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10-12 человек.

Объем и срок освоения программы: 5 лет, 170 часов

Форма обучения: очная. Разновозрастные группы переменного состава.

Режим занятий: 1 академический час в неделю, 34 рабочие недели в год.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов);
- репетиция;

- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах);
- творческая мастерская;
- занятие-игра;
- самостоятельная работа;
- тренинг;
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

Срок освоения программы: 5 лет.
Язык изучения программы: русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством овладения основами хореографии.

Задачи:

Предметные:
- развивать умение определять музыкальные жанры (блюз, джаз, хип-хоп, фолк, рок), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия; различать высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп и т.д.);
- развивать умение воспринимать музыкальные образы, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки;
- развивать точность и выразительность движений; музыкально-исполнительские возможности;
- способствовать физическому развитию через систему специальных упражнений;
- способствовать приобретению первоначального сценического опыта.

Метапредметные:
- формировать навык коллективной работы в процессе совместной творческой деятельности в команде под руководством педагога;
- заложить основы планирования в соответствии с поставленной задачей, учить находить варианты решения различных художественно-творческих задач;
- развивать музыкальность, музыкально- эстетическое сознание через формирование способности чувствовать, эстетически переживать музыку в

движениях.

Личностные:
- способствовать формированию организованной, гармонически развитой личности;
- развивать интерес к занятиям хореографии, формам активного досуга;
- формировать навыки культуры общения с окружающими;
- развивать навыки позитивного общения в коллективе.

1.3. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:
- сформированы навыки самостоятельности: планирование, самоанализа, самооценки;
- сформировано чувство ответственности за личные и коллективные успехи;
- уменют продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач

Предметные результаты:
- умеют исполнять изученные танцевальные комбинации;
- умеют правильно исполнять основные хореографические элементы и базовые движения современного танца;
- определяют принадлежность по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению;
- получен первоначальный опыт сценических выступлений.

Личностные результаты:
- ярко выражен интерес к занятиям хореографией, к использованию различных форм активного досуга;
- реализован творческий потенциал в процессе коллективного исполнения хореографических постановок и композиций.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план 1 года обучения

Таблица № 1

№	Темы программы	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			всего	тео-рия	прак-тика	
1.	Вводное занятие	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Изучение параллельных позиций ног	Вторая и четвертая позиции	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
3.	Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
4.	Основные положения корпуса	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	1	-	1	Педагогическое наблюдение,контрольное занятие

5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы + SundariРуки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
		Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	1		1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх	1		1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
6.	Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	1		1	Педагогическое наблюдение,контрольное занятие
7.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа

		Battementtanduet Battementtanduiete в параллельных позициях в сочетании с Catchstep (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		GrandBattementJete (45, 90, 180)	2	-	1	Педагогическое наблюдение контрольное занятие
8.	Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса	1		1	Педагогическое наблюдение самостоятельная работа
		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
9.	Элементы гимнастики	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
10.	Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
11.	Уровни (верхний, средний, нижний)	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие

12.	Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
13.	Импровизация	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка….) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…» Импровизация с музыкой, ритмом	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»)	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
14.	Танцевальные комбинации	Составление танцевальных комбинаций	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	1	1	Педагогическое наблюдение ,самостояте

						льная работа
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
15.	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	2		1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			34	**4**	**30**	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие.
Теория: История развития современного танца. Основные направления современного танца
Практика: Знакомство с актовым залом, изучение истории и основных направлений современного танца. Видеоролик.
Контроль: Педагогическое наблюдение.
2. Теория: Изучение параллельных позиций ног: вторая и четвертая позиции.
Практика: Отработка пройденного материала у станка и на середине зала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
3. Изучение положений рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).
Практика: первичные базовые движения модерна.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.

4. Теория: Основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), contractions (сосредоточение), roll down,roll up, flat back, arch.
Практика: отработка основных положений корпуса.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
5. Теория: Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.
Практика:
- повороты и наклоны головы + SundariРуки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).
Движения плечами:
- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
5.1.
Теория: Движение грудной клеткой – диафрагмой:
- из стороны в сторону;
- вперед-назад;
- подъем и опускание.
Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
5.2.
Теория: Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх.
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
6. Теория: Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.
Практика: Отработка движений на координацию.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
7. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала: Plie с различными движениями рук.
Практика: Освоение новых движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
7.1.

Теория: Battementtanduet, Battementtanduiete в параллельных позициях в сочетании с Catchstep, перенос веса тела без продвижения в пространстве.
Практика: Отработка позиций, корректировка выполнения движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
7.2
Теория: Rond de jamb par terre с «противоходом» рук.
Практика: Отработка позиций, корректировка выполнения движений.
Контроль: Наблюдение, самостоятельная работа.
7.3.Теория: GrandBattementJete (45, 90, 180).
Практика: Отработка позиций, корректировка выполнения движений.
Контроль: Наблюдение, самостоятельная работа.
8. Теория: Упражнения для позвоночника: Твист и спирали торса
Практика:Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение
8.1.
Теория: High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)
Практика:Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение
9. Теория: Элементы гимнастики: мостик, стойка на руках, колесо, упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты), силовые упражнения: отжимания, качание пресса.
Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
10.
Теория: Кросс. Шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).
Практика: упражнения комплекса, Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Постановка и репетиции соединения танцевальных связок.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
11. Теория: Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)
Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
12. Теория: Изучение техники исполнения движений партера. Партерные перекаты (транзишен).

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)
- Поза «зародыша»
- Прямые повороты на полу (бревно).
- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо

Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Освоение учебных вариантов и комбинаций.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.

13. Импровизация.
Теория: Расслабление, исследование своего тела, бодиворк, дыхание (каждое движение построено на дыхании).
Практика: Корректировка выполнения упражнений, освоение движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.

13.1
Теория: Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка….), импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…», импровизация с музыкой, ритмом
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Освоение пройденного материала.
Контроль: наблюдение, опрос, самостоятельная работа.

13.2.
Теория: Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов.
Практика: упражнения комплекса импровизации. Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение.

13.3.
Теория: Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»).
Практика: отработка пройденного материала.
Контроль: наблюдение.

14. Теория: Составление танцевальных комбинаций
Практика: разучивание движений, связок, рисунка танца. Постановка и репетиции соединения танцевальных связок, расстановка рисунка танца.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.

15. Промежуточная аттестация по итогам года в форме класс-концерта.
Практика: Выступление
Контроль: Наблюдение.

1.4.2. Учебный план 2 года обучения

Таблица № 2.

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up ит.д.	2	-	1	Педагогическое наблюдение.
2.	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	1	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие
			1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
3.	Экзерсис на середине зала	Plie с различными движениями рук	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		BattementtanduetBattementtanduiete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Ronddejambparterre с подготовкой к турам	2	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
		Battementfondu во всех направлениях, Battementdeveloppe на 45, 90 по всем направлениям, GrandBattementJete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос,

						контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
4.	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).	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
			1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
5.	Упражнения для позвоночника	Flatback вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	1	-	2	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие
6.	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие

7.	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейчхарактера	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
8.	Кросс	Комбинации шагов + Kicr (пинок) Прыжки Техника вращения	1	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
9.	Импровизация	Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разно- ритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…»	1	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
10.	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием	1	-	1	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие

		импровизации	2	1	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
11.	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
12.	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	1	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
	Всего:		34	4	30	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие.
Теория: Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение), contractions (сосредоточение), Roll down, roll up и т.д.
Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение.
2. Разогрев с использованием уровней.
Теория: Твисты и спирали торса в положении сидя, упражнения на contraction и release в положении сидя, упражнения стрейч-характера в различных положениях.
Практика: Отработка пройденного материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
3. Экзерсис на середине зала.
Теория: Plie с различными движениями рук.
Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
3.1.
Теория: Battementtanduete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).
Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
3.2.
Теория: Ronddejambparterre с подготовкой к турам.

Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
3.3.
Теория: Battementfondu во всех направлениях, Battementdevelоppe на 45, 90 по всем направлениям, GrandBattementJete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка.
Практика: Отработка изученных движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.

4. Работа над комплексами изоляций.
Теория: 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).
Практика: отработка основных движений на изоляцию, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
5. Упражнения для позвоночника
Теория: Flatback вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию, Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая), Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
Практика: Освоение базовых движений и техника их исполнения.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
6. Партерные перекаты.
Теория: Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу.
Практика: Отработка партнерских упражнений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
7. Элементы гимнастики.
Теория: Перевороты вперед, назад. Колесо на одной руке. Силовые и упражнения стрейч-характера.
Практика Освоение новых движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
8. Кросс.
Теория: Комбинации шагов + Kicr (пинок), прыжки, техника вращения.
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение.
9. Импровизация.

Теория: Дыхание (каждое движение построено на дыхании), работа с движением по «синусоиде», импровизация с движением (разно- ритмическая схема), импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…»
Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
9.1.
Теория: Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов, импровизация с музыкой.
Практика: упражнения комплекса. Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Постановка и репетиции соединения танцевальных связок.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
9.2.
Теория: Контактная импровизация, контакт в дуэте:
- физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением);
- эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»). Центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте:
- «Перетекание»
- Танец от разных частей тела
Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
10. Танцевальные этюды.
Теория: Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.
Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Освоение учебных вариантов и комбинаций.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
11. Текущий контроль.
Теория: Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета
Практика: показательное выступление.
Контроль: наблюдение, обсуждение.
12. Промежуточная аттестация
Теория: Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта.
Практика: Выступление.
Контроль: наблюдение.

1.4.3. Учебный план 3 года обучения

Таблица № 3

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с contraction и release	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос
		Ronddejambparterre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	2	1	1	Педагогическое наблюдение,контрольное занятие
		Battementfondu во всех направлениях	1	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
		GrandBattementJete Адажио	1	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
3.	Комплексы изоляций	Голова: sundari-квадрат и sundarikруг Плечи: разно ритмические комбинации, грудная клетка:	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос,

		круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.				контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие
4.	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase. Спирали. Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере.	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
			1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
			2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
5.	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч – характера. Перевороты (с одной ногой).	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие

6.	Кросс	Комбинации прыжков. Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
7.	Импровизация	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…»)	1	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие

		Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. 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»	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	2	1	1	Педагогическое наблюдение,контрольное занятие
8.	Изучение техники движений танца хип-хоп	Положение корпуса, пружина, качь. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис). Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
9.	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос,

						контрольное занятие
10.	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
	Всего:		34	4	30	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1.Вводное занятие.
Теория: Повторение пройденного материала.
Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение.
2. Экзерсис на середине зала.
Теория: Plie в сочетании с contraction и release.
Практика: Отработка пройденного материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
2.1
Теория: Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук:
- соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos).
Практика: Отработка движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.
2.2.
Теория: Ronddejambparterre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром).
Практика: Отработка и корректировка движений, точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.

2.3.
Теория: Battementfondu во всех направлениях.
Практика: Отработка.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
2.4.
Теория: GrandBattementJete, адажио.

Практика: Отработка изученных движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.

3. Комплексы изоляций.
Теория: Голова: sundari-квадрат и sundarikруг. Плечи: разно-ритмические комбинации, грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.
Практика: отработка основных движений на изоляцию, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
4. Партер (техника низкого полета).
Теория: Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase. Спирали. Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере.
Практика: Освоение базовых движений и техника их исполнения.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
5. Элементы гимнастики
Теория: Силовые и упражнения стрейч – характера. Перевороты (с одной ногой).
Практика: Отработка стрейтинга.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
6. Кросс.
Теория: Комбинации прыжков. Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.
Практика Освоение новых движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
7. Импровизация
Теория: Изучение техники параллель и оппозиция. Импровизация: эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…»).
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение.
7.1.
Теория: Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе,
- центр веса тела в поддержке.
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».

Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.

Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.

7.2.

Теория: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Постановка и репетиции соединения танцевальных связок.

Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.

8. Изучение техники движений танца хип-хоп.

Теория: Положение корпуса, пружина, качь. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис). Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

Практика: Освоение базовых движений.

Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.

9. Текущий контроль

Теория: Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета.

Практика: Показательное выступление.

Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.

10. Промежуточная аттестация

Теория: Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта.

Практика: Выступление.

Контроль: наблюдение.

1.4.4. Учебный план
4 год обучения

Таблица № 4

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	1	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями, Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса, Ronddejambparterre в сочетаниях с движениями, Battementfondu в сочетаниях с движениями, GrandBattementJete в сочетаниях с движениями.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение,контрольное занятие
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
			2	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
			2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос

			2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
3.	Упражнения для позвоночника	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	1	-	2	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
4.	Комплексы изоляций	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
5.	Партер (техника низкого полета)	Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
6.	Кросс	Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов.	1	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
		Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Смена направлений в комбинации шагов	1	-	1	Педагогическое наблюдение,контрольное занятие
		Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
7.	Импровизация	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостояте

						льная работа
		Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы)	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		- Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс»	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	1	-	1	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие
8.	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
9.	Изучение техники движений танца афроджаз	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис), Комбинации шагов , Танцевальные комбинации.	2	-	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
			2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос,

						контрольное занятие
10.	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
11.	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
	Всего:		34	4	30	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие.
Теория: Повторение пройденного материала.
Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение.
2. Экзерсис на середине зала.
Теория: Plie в сочетании с различными движениями, Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса, Ronddejambparterre в сочетаниях с движениями, Battementfondu в сочетаниях с движениями, GrandBattementJete в сочетаниях с движениями.
Практика: Отработка пройденного материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
3. Упражнения для позвоночника.
Теория: Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.
Практика: отработка основных движений для позвоночника, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
4. Комплексы изоляций.
Теория: Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.
Практика: Освоение базовых движений и техника их исполнения.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
5. Партер (техника низкого полета).

Теория: Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.
Практика: Отработка пройденного материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
6. Кросс.
Теория: Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.
Практика Освоение новых движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
7. Импровизация.
Теория: Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов:
- «Поток» (связь движений).
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение.
7.1.
Теория: Контактная импровизация:
- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:
- «Перетекание» (разнообразные приемы).
Практика: упражнения комплекса, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
7.2.
Теория:
- Этюд «Сдвиг»;
- «Не делать старое»;
- «Перфоманс».
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Постановка и репетиции соединения танцевальных связок.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
7.3.
Теория: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность. Постановка и репетиции соединения танцевальных связок.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
8. Элементы гимнастики.
Теория: Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы.

Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
9. Изучение техники движений танца афроджаз.
Теория: Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис). Комбинации шагов. Танцевальные комбинации.
Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.

10. Текущий контроль.
Теория: Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета.
Практика: Показательное выступление.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
11. Промежуточная аттестация
Теория: Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта.
Практика: Выступление.
Контроль: наблюдение.

1.5.5. Учебный план 5 года обучения

Таблица № 5

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями. Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса. Ronddejambparterre в сочетаниях с движениями. Battementfondu в сочетаниях с движениями. GrandBattementJete в сочетаниях с движениями. Адажио. Разучивание учебных	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
			2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие

		и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	1	1	Педагогическое наблюдение контрольное занятие
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			2	-	1	Педагогическое наблюдение ,самостоятельная работа
3.	Упражнения для позвоночника	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях).	1	-	1	Педагогическое наблюдение
		Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
4.	Комплексы изоляций	Движения 3х и более центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.	1	-	1	Педагогическое наблюдение контрольное занятие

			2	-	2	Педагогическое наблюдение контрольное занятие
5.	Партер (техника низкого полета)	Разучивание комбинаций в партере	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
6.	Кросс	Шаги с координацией 3х центров. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
			2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
7.	Элементы гимнастики:	Силовые и упражнения стрейчхарактера	2	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
8.	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений)	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
		Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	1	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие

		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос
9.	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	2	-	2	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговая аттестация (экзамен)	Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационного класс-концерта	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
	Всего:		34	4	30	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие.
Теория: Повторение пройденного материала.
Практика: Отработка материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение.
2. Экзерсис на середине зала.
Теория: Plie в сочетании с различными движениями. Battementtandu и Battementtanduiete в сочетании с движениями корпуса. Ronddejambparterre в сочетаниях с движениями. Battementfondu в сочетаниях с движениями. GrandBattementJete в сочетаниях с движениями. Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.
Практика: Отработка пройденного материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
3. Упражнения для позвоночника.
Теория: Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях).
Практика: отработка основных движений для позвоночника, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
3.1.
Теория: Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге.
Практика: отработка основных движений для позвоночника, корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.

4. Комплексы изоляций.
Теория: Движения 3х и более центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.
Практика: Освоение базовых движений и техника их исполнения.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
5. Партер (техника низкого полета).
Теория: Разучивание комбинаций в партере.
Практика: Отработка пройденного материала.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
6. Кросс.
Теория: Шаги с координацией 3х центров. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.
Практика Освоение новых движений.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
7. Элементы гимнастики:
Теория: Силовые и упражнения стрейч-характера.
Практика: Корректировка выполнения упражнений: последовательность и точность.
Контроль: наблюдение.
8. Импровизация.
Теория: Продолжение изучения техник импровизации. Составление этюдов «Поток» (связь движений).
Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
8.1.
Теория: Контактная импровизация. Разнообразные приемы поддержки в дуэте. Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность).
Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.

8.2.
Теория: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.
Практика: Освоение базовых движений.
Контроль: наблюдение, самостоятельная работа.
9. Текущий контроль.
Теория: Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета.
Практика: Показательное выступление.
Контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.

10. Промежуточная аттестация.
Теория: Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационного класс-концерта.
Практика: Выступление.
Контроль: наблюдение.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся 2 сентября 2024 г.
Окончание учебных занятий 31 мая 2025 г.
Продолжительность учебного года 34 недели.
Количество часов в год 34 часа.
Продолжительность и периодичность занятий: 40 минут.
Промежуточная аттестация: декабрь, май.
Выходные дни: суббота, воскресенье.
Объем программы: 170 часов.
Срок освоения программы: 5 лет

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:
Занятия по программе проводятся в специально оборудованном кабинете: воздушно-тепловой режим поддерживает оптимальную температуру 19-21 градусов и относительную влажность 50-60%, естественная вентиляция при проветривании кабинета;
-хорошая освещенность,
-чистота кабинета, проводится ежедневная влажная уборка;
-грамотное оформление кабинета, есть в наличии инструкции по технике безопасности и правилам поведения;
-актовый зал;
-музыкальный центр, компьютер.

Кадровое обеспечение.
Программу реализует педагог дополнительного образования.

2.3. Методические материалы

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; и др.; *методы воспитания* (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).
Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, концерт, конкурс, мастер-класс, баттл-джем, открытое занятие, практическое занятие, творческая мастерская, тренинг.

Виды занятий

Вид занятия	Описание
Практическое/ теоретическое занятие	– изучение теоретического/практического материала; – репетиция хореографической постановки; – выполнение индивидуального задания, в паре с партнером, в группах, коллективно; – сводная репетиция. Репетиция творческого сценического хореографического номера с обучающимися из различных учебных групп коллектива одновременно, с целью подготовки к конкурсному или концертному выступлению.
Открытое занятие/ творческий показ	– показ хореографической постановки широкой зрительской аудитории с целью демонстрации знаний, навыков и умений учащихся, приобретенных за отчетный период; – баттлы (соревновательные перетанцовки), джемы (творческие перетанцовки), занятия-импровизации, творческие площадки. – занятие в форме открытого показа для родителей, коллег с целью ознакомления с образовательным процессом, а также с целью обмена опытом по применению хореографических технологий;
Итоговое занятие	– занятие, демонстрирующее качество приобретенных знаний, навыков и умений по конкретной теме/разделу программы;

Алгоритм учебного занятия.

1. Организационно-подготовительный этап: подготовка к занятию, создание благоприятного микроклимата, активизация внимания детей, настрой на творческую деятельность. Длительность 5 минут.

2. Конструирующий этап: обеспечение восприятия обучающимися нового материала, введение практических творческих заданий, формирование системного, целостного представления о теоретических знаниях по теме, самостоятельное выполнение заданий обучающимися. Длительность 30 минут.

3. Итоговый этап: анализ качества и уровня усвоения учащимися теоретических и практических знаний, умений, анализ и оценка достижения цели занятия, оценка сотрудничества, информация о информационных источниках, которые можно использовать. Длительность 10 минут.

Занятия чаще проходят по комбинированному типу, так как включают в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Места проведения занятий: аудиторные (на базе учреждения) и внеаудиторные.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2.4. Формы аттестации (локальный акт учреждения)

Контроль уровня освоения программных задач обучающимися обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корригирующую функцию.

Аттестация по предмету «Современный танец»: промежуточная.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся по окончании каждого полугодия на протяжении всего курса изучения предмета.

Основной формой промежуточной аттестации является - контрольный урок.

Промежуточная аттестация по предмету «Ритмика» обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

-качества реализации образовательного процесса;

-степени подготовки по предмету;

-сформированных у обучающегося умений и навыков на определенном этапе обучения;

- для корректировки программы с учетом уровня, достигнутого детьми.

2.5. Оценочные материалы

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества.

1.Уровень освоения детьми содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной образовательной программы исследовался по следующим параметрам:

-предметные результаты - знают основные понятия и терминологию по предмету, освоили основные приемы деятельности по предмету, обладают специальными способностями (по виду деятельности). Выявляются на основе данных, полученных в ходе проведения наблюдений, опросов:

-https://onlinetestpad.com/ru/test/786564-mir-tanca

-https://testometrika.com/career/dancing-school-which-direction-is-right-for-you/

2. Личностные результаты учащихся (участие в конкурсах, творческих мероприятиях и т.д.)

- https://vk.com/@dtdm_ozersk-chto-zhe-takoe-startineidzher

3. Степень удовлетворенности родителей учащихся качеством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- https://infourok.ru/anketa-po-vyyavleniyu-udovletvorennosti-roditelej-uslugami-dopolnitelnogo-obrazovaniya-6757042.html

2.6. Возрастная характеристика адресата программы

Возрастные особенности детей 11-15 лет:

Средний школьный возраст (подростковый). Это период качественной перестройки организма: происходит «скачок в росте» и половое созревание. Из-за быстрого роста и определённого отставания в развитии грудной клетки подростки выглядят нескладными, угловатыми. Стесняясь этого, они принимают неестественные позы, пытаются напускной грубостью отвлечь внимание окружающих от своего внешнего вида. У подростков наблюдается повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность. Они не всегда могут контролировать свои эмоции, не готовы к монотонной работе.

Вместе с тем мышечная система у подростка устает быстрее, чем у взрослых. Он ещё не выдерживает длительных физических нагрузок. Учитывая все эти особенности, педагогу следует быть терпеливым, иначе у детей может возникнуть неуверенность в себе и своих способностях. Подросток стремится быть взрослым, самостоятельным, независимым. Поэтому он часто более требователен к своей деятельности. В это время отношение к педагогу, его знаниям и культуре становится более критичным и

требовательным. У подростков формируются собственные позиции по отношению к окружающим людям. Они требуют к себе уважения и стремятся добиться признания равноправия с взрослыми. Взаимное отрицание полов в этот период может негативно сказаться на отношениях внутри коллектива. Поэтому педагогу необходимо перестроить систему взаимоотношений с подростками, предоставив им такие условия, в которых они могли бы самоутвердиться, не противоречив учебно-воспитательным задачам.

2.7. Воспитательный компонент

Цель воспитания обучающихся в МБОУ «Лицей№23»:

- помощь в самоопределении и социализации личности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания обучающихся в МБОУ «Лицей№23» являются:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

Личностные результаты освоения обучающимися образовательных программ включают:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательная деятельность в МБОУ «Лицей №23» планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учетом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

Основными формами воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения(таблица).

Таблица № 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День знаний	В начале учебного года	Беседа, опрос	Определение уровня развития детей, их творческих способностей
2	Концерт	В течение всего учебного года	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и

				заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.
3	Показательное выступление	В конце первого полугодия	Контрольный урок, опрос, самостоятельная работа	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.
4	Концерт	В конце учебного года	Праздник, контрольный урок, опрос, самоанализ	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

2.8. Список информационных ресурсов и литературы

Список литературы для педагогов

1.Барышникова, Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2.Белкина, С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3.Бриске, И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4.Ваганова, А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5.Захаров, В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6.Константинова, А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7.Константинова, Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8.Макарова, Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9.Пуртова, Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10.Слуцкая, С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11.Уральская, В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
12.Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

Список литературы для обучающихся

1.Барышникова, Т. «Азбука хореографии», «Айрис-пресс» Москва, 2001г.

2.Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. –М.: Новое слово, 2004г.

3. Немова, Г.В., Малышева, А.Н. «Праздники, игры и танцы» Ярославль, академия развития, 2007г.

4. Образцова, Т.Н. «Музыкальные игры для детей» М; Этрол Лада 2005г.

5. Прокопов, К., Прокопова, В. « Клубные танцы» М;АСТ Астрель хранитель,2006г.

6. Рубштейн, Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор.Пара.- М., 2007.

7. Фомиченко, И., Михайлова, М. «Танцуем, играем,всехх приглашаем». Яролавль, Академия развития 2007г.

Список интернет-ресурсов

- www.dance-city. narod.ru
- www.danceon.ru
- www.tangodance.by
- www.youtube.com