

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Никольского муниципального района
Республики Татарстан

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «Центр детского
творчества» НМР РТ
Протокол № 1 от 26.08.2022 года
с учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол № 1 от 25.08.2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ ДО «ЦДТ» НМР РТ
Мадьярова Э.М.
Э.М. Мадьярова
Присказ № 87
08 2022 г.
26



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
художественно-эстетической направленности
объединения «Детский театр современного танца «Гаврош»
(программа рассчитана для детей с 7-17 лет)

Составила: Казакова Ольга Андреевна,
педагог дополнительного образования
Срок реализации программы: 6 лет.

г. Никольское
2022 г.

Нормативно-правовая база

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо РЦВР №2999 от 20.09.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых»: «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» 30 ноября 2016 г. № 11;

- п.2-6,9-11 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приложение к приказу МОиН РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- СанПином 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09 -3242;

- Приложением к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом МОиН РФ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;

- Приказом МОиН РФ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года);

- Учебный план МБУ ДО «Центр детского творчества» НМР РТ на 2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского театра современного танца «Гаврош» имеет художественно-эстетическую направленность.

Предложенная программа направлена на оздоровление психоэмоционального и физического состояния детей, формирование гармонично развитой личности в социальной среде коллектива. В процессе интеграции программы расширяют кругозор, поднимают свою мотивационную деятельность на духовный уровень. Содержание занятий определяется с учетом основной деятельности (хореографии), возрастных особенностей начального звена учеников общеобразовательного учреждения, индивидуальных психометрических параметров каждого учащегося, физиологических характеристик будущих исполнителей художественных номеров на языке хореографического искусства. Занятия проводятся в форме занятия, репетиции, выступления, открытого учебного урока.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Актуальность: Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Отличительной особенностью. В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Новизна Программы является адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии.

Для реализации программы используются формы и методы обучения, направленные на обогащение творческого воображения, развитие увлеченности хореографической деятельностью.

Наиболее совершенные методы и приемы хореографическая педагогика выработала и проверила долгой практикой через ряд педагогических принципов, главными из которых являются:

строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;

обязательная систематичность и регулярность занятий;

постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;

принцип наглядности;

принцип единства между высшими психическими функциями личности и их пластическим, внешним выражением;

принцип единой целостности физиологической и художественной необходимости.

Одна не существует без другой, и отсутствие любой из них обесмысливает другую;

прочность, доступность и научность программы;

связь теории и практики;

гуманизация и единство воспитательных воздействий.

Для реализации предложенной программы рекомендуется следующий дидактический материал:

биомеханические основы обучения хореографии;

основы классического танца;

основы народно-сценического танца;

основы эстрадного танца;

основы современных видов хореографии;

основы музыкальной грамоты;

пространственная ориентация;

сценическая культура.

Цель программы: обучить детей основам танцевального искусства; развить способности к самовыражению языком танца, привить интерес детей к ритмике и хореографии; ввести ребенка в мир музыкально-танцевального действия; развить воображение и творческое начало средствами ритмики и танца.

Задачи:

Обучающие:

- изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев;

- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);

- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки);
- умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку);
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Возраст обучающихся – от 7 до 17 лет. К обучению по программе могут допускаться дети более младшего возраста при наличии соответствующих навыков, с согласия родителей и педагога.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 6 лет.

Продолжительность занятий в объединении в течение учебного года – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику исполнения более сложного по содержанию хореографического материала;
- специфику исполнения современных танцев;
- навыки сценической культуры.

Уметь:

- восстанавливать и воспроизводить пройденный танцевальный материал;
- артистично и эмоционально воплощать усложнённые танцевальные образы;
- развитие творческих способностей
- умение провести культурно- досуговое мероприятие;
- воспринимать особенности стиля и характера современных танцев.

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику исполнения более сложного по содержанию хореографического материала;
- специфику исполнения современных танцев;
- навыки сценической культуры.

Уметь:

- восстанавливать и воспроизводить пройденный танцевальный материал;
- артистично и эмоционально воплощать усложнённые танцевальные образы;

- развитие творческих способностей
- умение провести культурно- досуговое мероприятие;
- воспринимать особенности стиля и характера современных танцев.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику исполнения более сложного по содержанию хореографического материала;
- специфику исполнения современных танцев;
- навыки сценической культуры.

Уметь:

- исполнять движения в различных комбинациях и в более быстром темпе
- исполнять движения в усложненном ритмическом рисунке
- усвоить принципы исполнительской культуры
- успешно выступать на фестивалях и конкурсах, базируясь на освоенном материале.

К концу четвертого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику исполнения более сложного по содержанию хореографического материала;
- специфику исполнения современных танцев;
- навыки сценической культуры.

Уметь:

- исполнять движения в различных комбинациях и в более быстром темпе
- исполнять движения в усложненном ритмическом рисунке
- усвоить принципы исполнительской культуры
- успешно выступать на фестивалях и конкурсах, базируясь на освоенном материале.

К концу пятого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику исполнения хореографического материала;
- специфику исполнения современных танцев;
- навыки сценической культуры.

Уметь:

- исполнять движения в различных комбинациях и в более быстром темпе на полупальцах;
- исполнять движения в усложненном ритмическом рисунке;
- совершенствовать принципы исполнительской культуры;
- успешно выступать на фестивалях и конкурсах, базируясь на освоенном материале.

Форма контроля

Вводный контроль – наблюдение.

Текущий контроль – открытый урок.

Промежуточная (итоговая) аттестация – открытый урок (отчетный концерт)

К концу шестого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- технику исполнения изученного хореографического материала;
- специфику исполнения танца модерн;
- навыки сценической культуры.

Уметь:

- исполнять разученные элементы в различных комбинациях;

- исполнять движения в усложненном ритмическом рисунке;
- совершенствовать принципы исполнительской культуры;
- успешно выступать на фестивалях и конкурсах, базируясь на освоенном материале.

Форма контроля

Вводный контроль – наблюдение.

Текущий контроль – открытый урок.

Промежуточная (итоговая) аттестация – открытый урок (отчетный концерт).

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Введение в практику. Освобождение и напряжение мышц. Основы классического танца.				
1.1	Понятие напряженных и расслабленных мышц.	4	2	2
1.2	Работа напряженными и расслабленными мышцами по отдельности.	4	1	3
1.3	Понятие о репетиционном труде: последовательность и значение тренажного урока.	4	1	3
1.4	Чередование работы отдельных групп мышц.	4	1	3
1.5	Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.	4	1	3
2. Методика постановки корпуса, ног, рук, движений головы				
2.1	Методика постановки корпуса.	4	1	3
2.2	Методика постановки ног.	4	1	3
2.3	Методика постановки рук.	4	1	3
2.4	Методика постановки движений головы.	4	1	3
3. Методика изучения упражнений, комбинаций				
3.1	Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями.	4	1	3
3.2	Различные battements.	4		4
3.3	Перегибы и наклоны корпуса.	4		4
3.4	Отжимания, «змейка».	4		4
3.5	«Кошка», качание пресса.	4		4
3.6	Качания спины.	4		4
3.7	Allegro.	4		4
3.8	Port de bras.	4		4
3.9	Изоляция.	4		4
3.10	Активные и пассивные растяжки.	4		4
4. Пространственная ориентация				
4.1	Точки зала.	4		4
4.2	Промежуток.	4		4
4.3	Дистанция.	4		4
4.4	Линейное, круговое расположение.	4		4
4.5	Движение по квадрату и диагонали.	4		4
4.6	Движение по линии танца.	4		4
4.7	Путь «затылок в затылок», парами, тройками.	4		4
4.8	Работа в пространстве линиями, колоннами.	4		4
5. Методика выполнения этюдов, танцев				

5.1	Последовательность упражнение-комбинация-этюд-танец в практике исполнителя.	8	2	6
5.2	Танцевальная техника. Актерское мастерство.	8	2	6
5.3	Эмоциональность. Выразительность. Растанцованность.	4	1	3
6. Сценическая культура				
6.1	Общая сценическая культура. Поведение за кулисами. Программа концерта и выступающий коллектив.	8	2	6
6.2	Технические неполадки, вариативные ситуации во время выступления. «Лицо коллектива» - опрятность в одежде, причёске, гриме.	8	2	6
Итого:		144ч.	20ч.	124ч.

Содержание тем:

1 тема.

Введение в практику. Освобождение и напряжение мышц. Основы классического танца. Введение в практику. Освобождение и напряжение мышц

Содержание темы: Понятие напряженных и расслабленных мышц. Работа напряженными и расслабленными мышцами по отдельности. Понятие о репетиционном труде: последовательность и значение тренажного урока. Чередование работы отдельных групп мышц. Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

2 тема.

Методика постановки корпуса, ног, рук, движений головы

Содержание темы: Aplombe. Практика жесткого и подтянутого корпуса на занятии. Позиции ног. Позиции рук (port de bras). Положения и движения головы.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

3 тема.

Методика изучения упражнений, комбинаций

Содержание темы: Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Различные battements, перегибы и наклоны корпуса, отжимания, «кошка», «змейка», качания спины, allegro, качание пресса, port de bras, изоляция, активные и пассивные растяжки.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

4 тема.

Пространственная ориентация

Содержание темы: Точки зала. Промежуток. Дистанция. Линейное, круговое расположение. Движение по квадрату, диагонали, по линии танца. Путь «затылок в затылок», парами, тройками. Работа в пространстве линиями, колоннами.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема.

Методика выполнения этюдов, танцев

Содержание темы: Последовательность упражнение-комбинация-этюд-танец в практике исполнителя. Танцевальная техника. Актерское мастерство. Эмоциональность. Выразительность. Растанцованность.

Методы: рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема.

Сценическая культура

Содержание темы: Общая сценическая культура. Поведение за кулисами. Программа концерта и выступающий коллектив. Технические неполадки, вариативные ситуации во время выступления. «Лицо коллектива» - опрятность в одежде, причёске, гриме.

Методы: беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

**Учебно-тематический план
2-ой год обучения**

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии в учебных танцевальных комбинациях				
1.1	Разучивание джаз-модерн комбинаций у станка.	4	1	3
1.2	Свинговая работа корпусом. Наклон drop.	4	1	3
1.3	Партнеринг.	4	1	3
1.4	Кросс. Передвижение в пространстве вдоль класса.	4	1	3
1.5	Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.	4	1	3
2. Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками(йога,у-шу)				
2.1	Первоначальное ознакомление с восточными практиками(йога,у-шу). Базовая теоретическая лекция. Работа с дыханием.	4	1	3
2.2	Методика постановки ног.	4	1	3
2.3	Методика постановки рук.	4	1	3
2.4	Методика постановки движений головы.	4	1	3
3. Методика изучения				
3.1	Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями.	4	1	3
3.2	Различные энергетические положения.	4	1	3
3.3	Перегибы и наклоны корпуса.	4	1	3
3.4	Отжимания, «змейка».	4	1	3
3.5	«Кошка», качание прессы.	4	1	3
3.6	Качания спины.	4	1	3
3.7	Allegro.	4	1	3
3.8	Port de bras.	4	1	3
3.9	Изоляция в комбинации с танцевальными движениями.	4	1	3
3.10	Активные и пассивные растяжки.	4	1	3
4. Гимнастика, акробатика				
4.1	Акробатический элемент- кувырок.	4	1	3
4.2	Акробатический элемент-колесо.	4	1	3
4.3	Акробатический элемент-мост.	4	1	3
4.4	Соединение различных акробатических элементов в учебных комбинациях.	4	1	3
4.5	Движение по квадрату и диагонали.	4	1	3
4.6	Движение по линии танца.	4	1	3
4.7	Акробатический элемент-шпагат.	4	1	3

4.8	Работа в пространстве линиями, колоннами.	4	1	3
5. Методика выполнения этюдов в технике джаз-				
5.1	Последовательность упражнение-комбинация-этюд-танец в практике исполнителя.	4	1	3
5.2	Танцевальная техника. Актерское мастерство.	8	2	6
5.3	Эмоциональность. Выразительность.	8	2	6
6. Методика изучения партерной гимнастики				
6.1	Развитие выворотной и натянутой стопы.	8	2	6
6.2	Развитие выворотности тазобедренного сустава.	8	2	6
Итого:		144ч.	36ч.	108ч.

Содержание тем:

1 тема.

Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии в учебных танцевальных комбинациях.

Содержание темы: Разучивание учебных танцевальных комбинаций джаз-модерн танца у станка, кросс, по диагонали, работа с уровнями.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

2 тема.

Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)

Содержание темы: Работа сдыханием, упражнения ци-гун для устойчивости, силовая практика, комплексы на растяжку и гибкость спины..

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

3 тема.

Методика изучения ОФП.

Содержание темы: Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Различные перегибы и наклоны корпуса, отжимания, «кошка», «змейка», качания спины, allegro, качание пресса, активные и пассивные растяжки.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

4 тема.

Гимнастика, акробатика.

Содержание темы: Колесо, мост, шпагат..

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема.

Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца..

Содержание темы: Изучение комбинаций и работа над техникой и выразительностью исполнения.

Методы: рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема.

Методика изучения партерной гимнастики.

Содержание темы: Комплекс на развитие выворотности и натянутости стоп, комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава.

Методы: беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии и классического танца в учебных танцевальных комбинациях.				
1.1	Разучивание джаз-модерн комбинаций у станка.	4	1	3
1.2	Свинговая работа корпусом. Наклон drop.	4	1	3
1.3	Разучивние элементов классического танца на середине зала. Учебные танцевальные комбинации.	4	1	3
1.4	Кросс. Передвижение в пространстве вдоль класса.	4	1	3
1.5	Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.	4	1	3
2. Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)				
2.1	Первоначальное ознакомление с восточными практиками(йога,у-шу). Базовая теоретическая лекция. Работа с дыханием.	4	1	3
2.2	Методика постановки ног.	4	1	3
2.3	Методика постановки рук.	4	1	3
2.4	Методика постановки движений головы.	4	1	3
3. Методика изучения ОФП				
3.1	Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями.	4	1	3
3.2	Различные энергетические положения.	4	1	3
3.3	Перегибы и наклоны корпуса.	4	1	3
3.4	Отжимания, «змейка».	4	1	3
3.5	«Кошка», качание пресса.	4	1	3
3.6	Качания спины.	4	1	3
3.7	Allegro.	4	1	3
3.8	Port de bras.	4	1	3
3.9	Изоляция в комбинации с танцевальными движениями.	4	1	3
3.10	Активные и пассивные растяжки.	4	1	3
4. Гимнастика, акробатика				
4.1	Акробатический элемент- кувырок.	4	1	3
4.2	Акробатический элемент-колесо.	4	1	3
4.3	Акробатический элемент-мост.	4	1	3
4.4	Соединение различных акробатических элементов в учебных комбинациях.	4	1	3
4.5	Движение по квадрату и диагонали.	4	1	3
4.6	Движение по линии танца.	4	1	3
4.7	Акробатический элемент-шпагат.	4	1	3
4.8	Работа в пространстве линиями, колоннами.	4	1	3
5. Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца				
5.1	Последовательность упражнение-комбинация-этюд-танец в практике исполнителя.	8	2	6
5.2	Танцевальная техника. Актерское мастерство.	8	2	6
5.3	Эмоциональность. Выразительность.	4	1	3

6. Методика изучения партерной гимнастики				
6.1	Развитие выворотной и натянутой стопы.	8	2	6
6.2	Развитие выворотности тазобедренного сустава.	8	2	6
	Итого:	144ч.	36ч.	108ч.

Содержание тем:

1 тема:

Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии в учебных танцевальных комбинациях.

Содержание темы: Разучивание учебных танцевальных комбинаций джаз-модерн танца у станка, кросс, по диагонали, работа с уровнями.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

2 тема:

Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)

Содержание темы: Работа с дыханием, упражнения ци-гун для устойчивости, силовая практика, комплексы на растяжку и гибкость спины..

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

3 тема:

Методика изучения ОФП.

Содержание темы: Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Различные перегибы и наклоны корпуса, отжимания, «кошка», «змейка», качания спины, allegro, качание пресса, активные и пассивные растяжки.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

4 тема:

Гимнастика, акробатика.

Содержание темы: Колесо, мост, шпагат.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема:

Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца.

Содержание темы: Изучение комбинаций и работа над техникой и выразительностью исполнения.

Методы: рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема:

Методика изучения партерной гимнастики.

Содержание темы: Комплекс на развитие выворотности и натянутости стоп, комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава.

Методы: беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

**Учебно-тематический план
4-ий год обучения**

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии и элементов классического танца в учебных танцевальных комбинациях				
1.1	Prance. Движение для развития подвижности стопы.	4	1	3
1.2	Наклон drop.	4	1	3
1.3	Партнеринг. Разучивание комбинаций, включающих данный наклон.	4	1	3
1.4	Курс по классическому танцу. Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве.	4	1	3
1.5	Интенсивность ведения учебного урока: чередование быстрых и плавных, мало и сильно амплитудных упражнений и комбинаций.	4	1	3
2. Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)				
2.1	Работа с дыханием. Разучивание усложненных комбинаций.	4	1	3
2.2	Ощущение пола.	4	1	3
2.3	Комбинации на координацию для рук.	4	1	3
2.4	Комбинации стрейчинг характера.	4	1	3
3. Методика изучения ОФП				
3.1	Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями.	4	1	3
3.2	Упражнения на развитие выносливости и прыжка со скакалкой.	4	1	3
3.3	Перегибы и наклоны корпуса.	4	1	3
3.4	Кроссы включая положение «планка».	4	1	3
3.5	Качание пресса, удерживая выворотное положение ног.	4	1	3
3.6	Качания спины, удерживая выворотное положение ног.	4	1	3
3.7	Allegro.	4	1	3
3.8	Упражнения для развития прыжка со скамейкой.	4	1	3
3.9	Йога с мячом.	4	1	3
3.10	Активные и пассивные растяжки.	4	1	3
4. Гимнастика, акробатика				
4.1	Акробатический элемент- кувырок со стойкой на лопатках.	4	1	3
4.2	Акробатический элемент-колесо. Исполнять блоками по два, три колеса.	4	1	3
4.3	Акробатический элемент-мост с продвижением вперед и назад.	4	1	3
4.4	Соединение различных акробатических элементов в учебных комбинациях.	4	1	3
4.5	Движение по квадрату и диагонали.	4	1	3
4.6	Движение по линии танца.	4	1	3
4.7	Акробатический элемент-шпагат. Перекат в шпагате.	4	1	3
4.8	Работа в пространстве линиями, колоннами.	4	1	3
5. Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца				
5.1	Последовательность упражнение-комбинация-этюда-танец в практике исполнителя.	8	2	6

5.2	Танцевальная техника. Актерское мастерство.	8	2	6
5.3	Эмоциональность. Выразительность.	4	1	3
6. Методика изучения партерной гимнастики				
6.1	Развитие выворотной и натянутой стопы. Работа выворотных ног в развернутых комбинациях.	8	2	6
6.2	Развитие выворотности тазобедренного сустава.	8	2	6
	Итого:	144ч.	36ч.	108ч.

Содержание тем:

1 тема:

Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии и элементов классического танца в учебных танцевальных комбинациях.

Содержание темы: Разучивание учебных танцевальных комбинаций джаз-модерн танца у станка, кросс, по диагонали, работа с уровнями. Разучивание элементов классического танца в увеличенном количестве.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

2 тема:

Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)

Содержание темы: Работа с дыханием, упражнения ци-гун для устойчивости, силовая практика, комплексы на растяжку и гибкость спины, раздел-йога с мячом.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

3 тема:

Методика изучения ОФП.

Содержание темы: Методика выполнения упражнений и комбинаций: раздел-развитие прыжка при помощи упражнений со скамейкой. Различные перегибы и наклоны корпуса, кроссы в положении «планка», качания спины удерживая выворотное положение ноги, allegro, качание пресса удерживая выворотное положение ног, активные и пассивные растяжки.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

4 тема:

Гимнастика, акробатика.

Содержание темы: Колесо в комбинации с другими акробатическими элементами, мост с продвижением вперед и назад, шпагат.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема:

Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца..

Содержание темы: Изучение комбинаций и работа над техникой и выразительностью исполнения.

Методы: рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема:

Методика изучения партерной гимнастики.

Содержание темы: Комплекс на развитие выворотности и натянутости стоп, комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава.

Методы: беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

Учебно-тематический план 5-ый год обучения

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии, элементов учебного курса по предмету классический танец в учебных танцевальных комбинациях				
1.1	Разучивание джаз-модерн комбинаций у станка.	4	1	3
1.2	Разучивание учебных комбинаций классического танца на полупальцах.	4	1	3
1.3	Партнеринг.	4	1	3
1.4	Кросс. Передвижение в пространстве вдоль класса.	4	1	3
1.5	Разучивание танцевальных комбинаций классического танца.	4	1	3
2. Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)				
2.1	Совершенствование в восточных практиках. Работа с дыханием.	4	1	3
2.2	Кроссы.	4	1	3
2.3	Разучивание комплексов.	4	1	3
2.4	Канонический комплекс у-шу.	4	1	3
3. Методика изучения ОФП				
3.1	Аэробика с хореографическим уклоном по методике Мистрюковой Т.И.	4	1	3
3.2	Гимнастический комплекс с палкой.	4	1	3
3.3	Перегибы и наклоны корпуса.	4	1	3
3.4	Общеукрепляющий комплекс «обезьяна»	4	1	3
3.5	Качание пресса.	4	1	3
3.6	Качания спины.	4	1	3
3.7	Allegro.	4	1	3
3.8	Комплекс для укрепления стопы.	4	1	3
3.9	Комплекс для растяжки подъема стопы.	4	1	3
3.10	Активные и пассивные растяжки.	4	1	3
4. Гимнастика, акробатика				
4.1	Кувырок с прыжком.	4	1	3
4.2	Акробатический элемент-колесо на одной руке.	4	1	3
4.3	Акробатический элемент-мост из положения стоя.	4	1	3
4.4	Соединение различных акробатических элементов в учебных комбинациях.	4	1	3
4.5	Движение по квадрату и диагонали.	4	1	3
4.6	Движение по линии танца.	4	1	3

4.7	Акробатический элемент-шпагат по квадрату.	4	1	3
4.8	Работа в пространстве линиями, колоннами.	4	1	3
5. Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца				
5.1	Техника Джордано.	8	2	6
5.2	Танцевальная техника. Актерское мастерство.	8	2	6
5.3	Эмоциональность. Выразительность.	4	1	3
6. Методика изучения партерной гимнастики				
6.1	Развитие выворотной и натянутой стопы в комбинациях.	8	2	6
6.2	Развитие выворотности тазобедренного сустава в комбинациях.	8	2	6
	Итого:	144ч.	36ч.	108ч.

Содержание тем:

1 тема:

Содержание темы: Разучивание учебных танцевальных комбинаций джаз-модерн танца у станка, кросс, по диагонали, работа с уровнями.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

2 тема:

Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)

Содержание темы: Работа сдыханием, упражнения ци-гун для устойчивости, силовая практика, комплексы на растяжку и гибкость спины..

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

3 тема:

Методика изучения ОФП.

Содержание темы: Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Аэробика с хореографическим уклоном по методике Мистрюковой Т.И.: комплекс партерных упражнений с использованием техники классического танца. Различные перегибы и наклоны корпуса, качания спины, allegro, качание пресса, активные и пассивные растяжки.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

4 тема:

Гимнастика, акробатика.

Содержание темы: Колесо кросс блоками по два, три раза, мост из положения стоя, шпагат по квадрату.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема:

Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца..

Содержание темы: Изучение комбинаций и работа над техникой и выразительностью исполнения.

Методы: рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема:

Методика изучения партерной гимнастики.

Содержание темы: Комплекс на развитие выворотности и натянутости стоп, комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава.

Методы: беседа, лекция, иллюстрация, упражнение.

Учебно-тематический план 6-ый год обучения

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Развитие практических навыков. Применение изученных технических принципов современной хореографии, элементов учебного курса по предмету классический танец в учебных танцевальных комбинациях				
1.1	Пластический экзерсис у станка.	4	1	3
1.2	Разучивание учебных комбинаций классического танца: маленькие, средние и большие прыжки. Вращения.	4	1	3
1.3	Партерная техника.	4	1	3
1.4	Кросс-партер. Передвижение в пространстве вдоль класса.	4	1	3
1.5	Разучивание джаз-модерн комбинаций.	4	1	3
2. Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (йога, у-шу)				
2.1	Совершенствование в восточных практиках. Работа с дыханием.	4	1	3
2.2	Кроссы.	4	1	3
2.3	Разучивание комплексов.	4	1	3
2.4	Стрейч-йога.	4	1	3
3. Методика изучения ОФП				
3.1	Комплекс Тамир Шейха кросс.	4	1	3
3.2	Гимнастический комплекс с палкой №2.	4	1	3
3.3	Кроссы в упоре лежа.	4	1	3
3.4	Комплекс для гибкости спины «Семь жемчужин Тибета»	4	1	3
3.5	Закачка пресса.	4	1	3
3.6	Закачка спины.	4	1	3
3.7	Прыжки со скакалкой кросс.	4	1	3
3.8	Комплекс №2 для укрепления стопы.	4	1	3
3.9	Комплекс №2 для растяжки подъема стопы.	4	1	3
3.10	Растяжки в паре.	4	1	3
4. Гимнастика, акробатика				
4.1	Перекат прогнувшись.	4	1	3
4.2	«Качели»-перекат из стойки на коленях, руки за спиной.	4	1	3
4.3	Перекат в стойку на плече.	4	1	3
4.4	Перекат в стойку на голове.	4	1	3
4.5	Перекат в сторону.	4	1	3

4.6	Кувырок вперед из равновесия.	4	1	3
4.7	Рондат.	4	1	3
4.8	Кувырок по разделениям..	4	1	3
5. Методика выполнения этюдов в технике джаз-танца				
5.1	Техника Мерса Кхенингема.	8	2	6
5.2	Танцевальная техника. Актерское мастерство.	8	2	6
5.3	Эмоциональность. Выразительность.	4	1	3
6. Методика изучения партерной гимнастики				
6.1	Гимнастика Бориса Князева. Урок №1.	8	2	6
6.2	Гимнастка Бориса Князева. Урок №2.	8	2	6
	Итого:	144ч.	36ч.	108ч.

Содержание тем:

1 тема:

Содержание темы: Разучивание учебных пластических комбинаций у станка.

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация, учебный лабораторный эксперимент.

2 тема:

Методика изучения современной хореографии в сочетании с восточными практиками (стреч-йога, у-шу)

Содержание темы: Работа с дыханием, комплексы на растяжку и гибкость спины..

Методы: объяснение, демонстрация, наблюдение, упражнение, самостоятельная работа, проблемная ситуация.

3 тема:

Методика изучения ОФП.

Содержание темы: Методика выполнения упражнений и комбинаций: основы работы над отдельными упражнениями. Различные перегибы и наклоны корпуса, качания спины, качание пресса, активные и пассивные растяжки. Комплекс Тамир Шейха кросс: прыжки в упоре присев, упражнения в упоре лежа с продвижением вперед и назад. Прыжки со скакалкой кросс на дух ногах и на одной ноге.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

4 тема:

Гимнастика, акробатика.

Содержание темы: выполнение перекатов из разных исходных положений или с разным окончанием элемента. Комбинирование элементов в одну связку.

Методы: объяснение, демонстрация, упражнение.

5 тема:

Методика выполнения этюдов в технике танца-модерн.

Содержание темы: Изучение комбинаций и работа над техникой и выразительностью исполнения.

Методы: рассказ, наблюдение, описание, взаимообучение, проблемная ситуация.

6 тема:

Методика изучения партерной гимнастики.

Содержание темы: Комплекс на развитие выворотности и натянутости стоп, комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава. Выполнение различных элементов в одной связке.

Методы: беседа, лекция, иллюстрация, упражнение

Методическое обеспечение

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски.
- хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- нотно-методическая литература.
- учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
- фортепиано.
- коврики.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Пособие по ритмике музыкальной школы. М., 2005.
9. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
10. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
12. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
13. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
14. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.