

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

Структурное подразделение центр дополнительного образования
«Школьная академия»
СП Центр «Школьная академия»

«Принята»
на пед. совете

Протокол № 1
от 31. 08. 2018

«Рассмотрена»
на заседании МС

протокол № 1
от 31.08. 2018



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Студия современного танца «Шадэ»

Возраст обучающихся – 10 -15 лет
Срок реализации программы – 3 года

Программу составила
Самоволикова Татьяна Леонидовна
Педагог дополнительного образования

Тольятти
2018

Пояснительная записка

Актуальность.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю — танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Образовательная программа хореографической студии «ШАДЭ» является **базовой, художественно – эстетической направленности**. Современный эстрадный танец синтезирует различные стили и направления. В нем присутствуют элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, фанка, хип-хопа. Все это, преломляясь через индивидуальность танцора или хореографа, создает разнообразие современного эстрадного танца, который по-другому можно было бы назвать "фристайл" - свободный стиль

Классический танец (балет) является фундаментом всех сценических видов танца. Помимо самого утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театрального действия, способного развивать сюжет без помощи пения или декламации, балет выработал терминологию танца и систему подготовки танцоров, с небольшими изменениями используемую и в других стилях. Поэтому танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, даже если они позднее специализируются в танце модерн, шоу-балете или джазовом танце.

Современный танец – понятие относительное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому, в принципе, каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом выражения – «популярный танец». Считается, что современный танец- танец модный в молодежной среде на данный момент. Модные и современные танцы были и есть в каждой стране, и в каждой – свои.

Танец модерн появился в Северной Америке в начале 20 века как средство выразить в танце новые чувства и понятия, характерные для искусства того периода, и как ответ на кризис западного классического балета, до его преобразования в результате знакомства с великим русским балетом (мало известным в Европе до "Русских сезонов" Дягилева).

Термин "модерн" больше распространен в Америке; в Европе чаще используют слово "современный" (contemporary). Иногда делается различие: танцем модерн называют несколько крупных школ танца, в целом и определивших развитие этого стиля, и современным танцем - все остальные.

Танец модерн отрицает или считает необязательными многие характерные черты классического танца - выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах. В танце модерн танцоры часто выступают босиком и широко используют партерную технику. Существует много школ и направлений танца модерн, сильно отличающихся по технике. Многообразие выразительных элементов танца модерн делает его значительно более демократичным и позволяет успешно выступать людям, пластически одаренным, но начавшим танцевать уже взрослыми или не обладающими достаточными данными для классического балета.

Если внимательно посмотреть на современных танцоров, легко можно увидеть в их танцах движения, имеющие аналоги в народном танце. Все объяснимо. Каждый стиль, при формировании, впитал в себя ту особенность, которая свойственна национальной среде или национальности исполнителя.

Нельзя говорить о том, что все стили танца уже окончательно сформировались. Каждый исполнитель, хореограф, постановщик все время что-то привносят в них. Популярность танца обеспечивается исполнением большим (не по составу) количеством коллективов и отдельных танцоров. Потому огромное влияние на формирование многих стилей внесли не только и даже не столько профессионалы, сколько уличные танцоры. Именно на уличных площадках отработывался, шлифовался современный танец. Сегодня можно смело сказать, что современный танец это не только танец молодых, но и танец улиц.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной

координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Программа является *адаптированной*, созданной на основе программы Полятков С.С. «Современные танцы в школе». Рекомендовано Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

В программу внесены следующие изменения:

- увеличено количество часов практики,
- включены партерные упражнения, прыжки по диагонали, массовые танцы.

В образовательной программе представлены все основные направления современного танца: модерн, джаз, фанк, хип-хоп, R,n,B.

Цель программы:

Формирование теоретических и практических навыков по современному танцу, художественно-эстетическое и культурное развитие детей.

Задачи:

- обучить основам современного танца,
- формировать и развивать исполнительские и творческие навыки каждого ученика,
- формировать устойчивый интерес к современному танцу,
- развивать координацию и музыкальный слух,
- развивать раскрепощение и самовыражение в танце,
- создать условия для самоопределения и самореализации личности воспитанников в данной сфере.

Возраст воспитанников 10 - 15 лет. Программа реализуется за 3 учебных года. 1 год обучения – (32 учебные недели) 4 часа в неделю, 128 часов в год. 2 год обучения – (36 учебных недель) 5 часов в неделю, 180 часов в год. 3 год обучения – (36 учебных недель) 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Формы занятий:

1. Групповые занятия
2. Показательные выступления
3. Самостоятельные занятия

Ожидаемые результаты

Первый год обучения

1). Теоретическая подготовка учащихся

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения танца модерн,
- основные движения танца модерн,
- история возникновения джаз – танца,
- основные движения джаз – танца,
- история возникновения танца фанк,
- основные движения в танце фанк,
- история возникновения танцев хип-хоп, R,n,B,
- основные движения в танцах хип – хоп, R,n,B,
- технику безопасности при выполнении различных упражнений, гигиену тела и одежды.

2). Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять упражнения, связки;
- самостоятельно проводить разминку и подбирать упражнения в правильной последовательности;
- уметь правильно дышать во время выполнения упражнения;
- выполнять партерные упражнения;
- выполнять танцевальные комбинации.

3). Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на основе образца;
- принимать участие в мероприятиях учрежденческого и муниципального уровней.

4). Сформированность общеучебных умений и навыков

Обучающийся должен:

- принимать наметать задачи;
- работать в группе.

5). Личностные результаты

- Воспитать в себе такие качества личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация.
- Сохранять работоспособность в течение занятия.

Второй год обучения

1). Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- особенности ритма и движения в танце модерн,
- особенности ритма и движения в джаз – танце,
- особенности ритма и движения в танце фанк,
- особенности ритма и движения в танцах хип – хоп, R,n,B,
- технику безопасности при выполнении различных упражнений, гигиену тела и одежды.

2). Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- правильно повторить танцевальную комбинацию ранее не знакомую;
- самостоятельно составить связку;
- самостоятельное проведение разминки, танцевальной части;
- уверенно владеть пластикой тела;

3). Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на репродуктивном уровне;
- выполнять задания на продуктивном уровне;
- принять участие в городских конкурсах;

4). Сформированность общеучебных умений и навыков

Обучающийся должен:

- осуществлять сбор информации;
- уметь обрабатывать полученную информацию;

5). Личностные результаты

- воспитать в себе умение работать в группе;
- воспитать осознанный интерес к занятиям.

3-й год

1). Практическая подготовка учащихся

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно составлять танцевальную комбинацию, связку, вариацию;
- самостоятельно проводить основную часть занятия;
- двигаться в сложном темпе – ритме;
- уверенно владеть пластикой тела.

2). Творческая активность

Обучающийся способен:

- выполнять задания на творческом уровне;
- принимать участие в городских конкурсах.

3). Сформированность общеучебных умений и навыков

Обучающийся должен:

- рационально планировать свою деятельность;
- анализировать;
- выступать перед аудиторией.

4). Личностные результаты

- научиться оценивать себя адекватно;
- воспитать в себе такие качества личности как, терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация.

Формы контроля

- беседа
- устный опрос
- наблюдение
- выступления

Формы подведения итогов реализации программы и критерии оценивания результатов.

1. Один раз в три месяца проводится зачет. На основе наблюдений определяется уровень физической подготовки по 10 бальной системе и заносится в журнал.
2. Участие в конкурсах. Оценивается по 10 бальной системе - синхронность, музыкальность, чувство ритма и заносится в журнал.
3. 2 раза в год проводится открытый урок. Оцениваются знания по 10 бальной системе и заносится в журнал.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Модерн	3	30	33
2.	Джаз	3	30	33
3.	Фанк	3	20	23
4.	Хип-хоп	2	10	12
5.	Р,п,В	2	15	17
	Итого:	13	115	128

Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Модерн	4	30	34
2.	Джаз	4	30	34
3.	Фанк	4	30	34
4.	Хип-хоп	4	40	44
5.	Р,п,В	4	30	34
	Итого:	20	160	180

Учебно-тематический план

3-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Модерн	2	36	52
2.	Джаз	2	30	56
3.	Фанк	2	50	48
4.	Хип-хоп	2	50	39
5.	R,n,B	2	40	39
	Итого:	10	206	216

Содержание программы 1 - года обучения

1.Раздел: Введение: Беседа, история возникновения хореографии; Расписание занятий; Правила поведения в коллективе; Техника безопасности (теория – 2 ч.).

2.Раздел: Модерн.

1. Тема

Теория:

«История возникновения танца модерн». «Контракция – основа техники

2.Тема:

Практика:

«Изучение основных элементов», «Разминка - упражнения для головы, плеч, рук», «Контракция.

3.Тема: Партерные упражнения на развитие гибкости; Упражнения на дыхание.

4. Тема: Прыжки: танцевальный бег; маленькие, средние, большие прыжки;

5. Тема: танцевальные комбинации (от простого к сложному).

3.Раздел «Джаз».

Теория:

1.Тема «История возникновения джаз – танца», «Основы техники»

Практика:

2. Тема «Изучение основных элементов» «Разминка – упражнения для головы, рук, ног».

3.Тема «На середине зала – танцевальные комбинации».

4. Тема «Прыжки; прыжковые комбинации»

4.Раздел: Фанк.

Теория:

1. Тема «История возникновения танца фанк». «Особенности ритма и движения в танце фанк»

Практика:

2. Тема «Разминка – упражнения на дыхание; наклоны, повороты».

3.Тема «Танцевальная разминка».

4.Тема «Танцевальные комбинации».

5.Тема «Постановка танцевального номера»

5.Раздел: Хип – хоп.

Теория:

1.Тема «История возникновения танца хип – хоп». «Особенности ритма и движения в танце хип – хоп»

Практика:

2.Тема «Разминка, разогрев всех мышц».

3.Тема «Разучивание танцевальных шагов».

4.Тема «Танцевальная комбинация».

5.Тема «Упражнения на расслабление

6.Раздел:R, n, B.

Теория

1.Тема «История возникновения танца R,n,B». «Особенности ритма и движения в танце R,n,B;

Практика

2.Тема «Разминка, разогрев всех мышц».

3.Тема «Разучивание танцевальных шагов».

4. Тема «Танцевальная комбинация».

5. Тема «Прыжки, маленькие, средние».

Содержание программы 2 года - обучения

1.Раздел: Введение: Беседа, расписание занятий. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности (теория – 2 часа).

2.Раздел: Модерн

Теория

1.Тема «Контракция – основа техники».

Практика

2 Тема «Постановка корпуса, рук и ног в танце модерн». «Этапы проучивания сжатия и освобождения».

3.Тема «Разминка: упражнения для головы, плеч, рук, корпуса».

4.Тема «Партерные упражнения – на гибкость, растяжка, релис».

5.Тема «Прыжки-маленькие, большие».

3.Раздел: Джаз

Теория

1.Тема «Освоение пространства». «Ходы и движения» .

Практика

2.Тема «Разминка – упражнения для рук, ног, головы». «Упражнения на дыхание».

3.Тема: комбинации на середине зала.

4.Тема: прыжки по диагонали.

5.Тема: комбинационные связки, танцевальная композиция.

4.Раздел: Фанк

Теория

1.Тема «Постановка корпуса, рук и ног в танце фанк».

Практика

2.Тема «Разминка – упражнения для рук, ног, головы и корпуса с фиксацией точки».

3.Тема «Партер – упражнения для стопы, упражнения на растяжку, на гибкость».

4.Тема «Постановка танцевальной комбинации» .

5.Раздел: Хип – хоп

Теория

1.Тема «Постановка корпуса, рук, ног и головы в танце хип – хоп».

Практика

2.Тема «Разминка – разогрев всех мышц».

3.Тема «Разучивание танцевальных шагов».

4.Тема «Танцевальная связка».

5.Тема «Танцевальные комбинации разной степени сложности» .

6.Раздел: R,n,B

Теория

1.Тема «Постановка корпуса, рук, ног, головы в танце R,n,B».

Практика

2.Тема «Разогрев всех мышц».

3.Тема «Разучивание танцевальных шагов и связок».

4.Тема «Танцевальные комбинации разной степени сложности».

5. Тема «Прыжковые комбинации» .

Содержание программы 3-года обучения

1.Раздел: Введение: Беседа, расписание занятий. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности (теория-2 часа).

2.Раздел: Модерн

Практика

1.Тема «Разминка: разогрев всех мышц».

2.Тема «Партерные упражнения для рук, ног, корпуса; упражнения на растяжку, на гибкость».

3.Тема «Прыжки маленькие, большие».

4.Тема «Танцевальные комбинации (от простого к сложному)» .

3.Раздел: Джаз

Практика

1.Тема «Разминка – разогрев всех мышц».

2.Тема «Танцевальные комбинации на середине зала; танцевальные связки; танцевальные ходы».

3.Тема «Бег, прыжки по диагонали».

4.Тема «Постановка танцевального номера» .

4.Раздел: Фанк

Практика

1. Тема «Разминка – разогрев всех мышц».

2. Тема «Танцевальные комбинации на середине зала».

3. Тема «Партер – упражнения на расслабление».

4. Тема «Танцевальные шаги и связки».

5. Тема «Постановка танцевального номера».

5.Раздел: Хип – хоп

Практика

1. Тема «Разминка – разогрев всех мышц».

2. Тема «Разучивание танцевальных шагов».

3. Тема «Танцевальные комбинации в сложном темпе – ритме».

6.Раздел:R, n, B.

Практика

1. Тема «Постановка рук, ног, корпуса, головы в танце».

2. Тема «Разминка – разогрев всех мышц».

3. Тема «Разучивание танцевальных шагов и связок».

4. Тема «Танцевальные комбинации разной степени сложности».

5. Тема «Прыжковые комбинации».

Методическое обеспечение программы:

Методы обучения

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.

2. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

3.Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

4.Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

5.Свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Методические и дидактические материалы

Раздел: Модерн

Журнал «Балет» №2 , 2005.с.7

Раздел: Джаз

Журнал «Балет» №12 , 2004.с.18

Раздел: Фанк

Володина О.В.Самоучитель клубных танцев.2005.с.72

Раздел: Хип - хоп

Володина О.В.Самоучитель клубных танцев .2005. с.101

Раздел: R, n, B

Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.2005.с.118

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы хореографической студии необходим хореографический зал, оборудованный по периметру зеркалами и станками, имеющий деревянное половое покрытие. Для сопровождения занятий необходим музыкальный центр, аудио и CD носители. Для концертных постановок необходимы комплекты танцевальных костюмов.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходим педагог имеющий высшее хореографическое образование.

Литература для учащихся

1. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House/ О.В.Володина, Т.Б.Анисимова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 155с.: ил. – (Жизнь удалась).

В книге вы найдете советы и рекомендации по освоению клубных танцев. Вы сможете самостоятельно, провести разминку, разучить несколько базовых движений и комбинаций.

В книге описываются стили и направления современной танцевальной музыки и хореографии. Приводятся примеры танцевальной разминки и танцевальные комбинации.

Методические пособия для педагогов:

1. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005 . – 80с. (Серия «Без проблем»)

Книга посвящена истории эстрадного и современного танца, его наиболее популярным стилям.

Описательно и графически показана техника движений и исполнения главных элементов танцев, наиболее предпочитаемых профессионалами и в современной молодежной среде.

2. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House/ О.В.Володина, Т.Б.Анисимова. – Ростов н /Д : Феникс, 2005. – 155с.: ил. – (Жизнь удалась).

Календарно- тематический план

1-й год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Всего
1	Раздел: Введение. Техника безопасности. План работы на год.	2	-	2
	Раздел: Модерн	4	58	62
	1.Тема: 1.1.История возникновения танца модерн;	1	2	3
2	1.2.Изучение основных элементов;	-	3	3
	1.3.Контракция – основа техники;	1	3	4
	1.4.Релиз – основа техники.	1	3	4
	2 .Тема: 2.1.Разминка - упражнения для головы, плеч, рук.	-	3	3
	2.2.Контракция;	-	3	3
	2.3.Танцевальные связки.	-	3	3
	3. Тема: 3.1. Партерные упражнения на развитие гибкости;	-	3	3
	3.2. Упражнения на растяжку.	-	3	3
	3.3. Специальные упражнения в стиле модерн.	-	3	3
	3.4.Упражнения на дыхание.	1	3	3
	4.Тема: 4.1. Прыжки: танцевальный бег;	-	3	3
	4.2.маленькие,	-	3	3
	4.3.средние,	-	3	3
	4.4.большие прыжки;	-	3	3
	5. Тема: 5.1. Танцевальные комбинации:	-	3	3
	5.2. простые	-	3	3
	5.3.на координацию	-	3	3
	5.4.сложные	-	3	3
3	Раздел: Джаз			53
	1. Тема: 1.1. История возникновения джаз – танца;	1	3	3
	1.2. Основы техники;	1	3	3
	1.3. Изучение основных элементов;	-	3	3
	2. Тема: 2.1.Разминка – упражнения для головы,	1	3	4

	рук, ног.			
	2.2.Танцевальные связки.	-	3	3
	2.3.На середине зала – танцевальные комбинации;	-	3	3
	2.4.простые	-	3	3
	2.5.на координацию	-	3	3
	2.6.сложные	-	3	3
	3. Тема:		3	3
	3.1.Партерные упражнения			
	3.1.Прыжки;	-	2	2
	3.2.маленькие	-	3	3
	3.3.средние	-	2	2
	3.4.большие	-	3	3
	3.5..прыжковые комбинации.	-	3	3
	4.Тема:	-	3	3
	4.1.специальные упражнения в стиле джаз			
	4.2.упражнения на дыхание	-	3	3
4	Раздел: Фанк			46
	1.Тема: История возникновения танца фанк.	1	-	1
	1.1.Особенности ритма и движения в танце фанк;	-	3	3
	2. Тема: Разминка – упражнения на дыхание;	-	3	3
	2.1.наклоны, повороты.	-	3	3
	3.Тема: танцевальная разминка;	-	3	3
	4.Тема: Партер	-	3	3
	4.1.упражнения на гибкость, растяжку.	-	2	2
	4.2.партерные комбинации	-	2	2
	5.Тема: Танцевальные комбинации;	-	3	3
	5.1.простые	-	3	3
	5.2.на координацию	-	3	3
	5.3.сложные	-	3	3
	6.Тема: самостоятельное сочинение разминки.	-	2	2
	7.Тема: Постановка танцевального номера.	-	2	2
	7.1.Экспозиция	-	2	2
	7.2.Завязка	-	2	2
	7.3.Развитие действия	-	2	2

	7.4.Кульминация	-	2	2
	7.5.Развязка	-	2	2
5	Раздел: Хип – хоп			38
	1.Тема: История возникновения танца хип – хоп.	-	2	2
	1.2.Особенности ритма и движения в танце хип – хоп;	-	2	2
	2.Тема: Разминка, разогрев всех мышц;	-	2	2
	2.1.Постановка рук, ног, корпуса.	1	3	4
	2.2.изучение основных элементов танца хип - хоп	1	3	4
	3.Тема: разучивание танцевальных шагов;	-	3	3
	3.1. простые шаги	-	3	3
	3.2. в сложном темпо – ритме	-	3	3
	3.3. на координацию	-	3	3
	4.Тема:танцевальная комбинация;	-	3	3
	4.1.танцевальная связка	-	3	3
	4.2. на координацию	-	3	3
	5.Тема: прыжки, разной степени сложности	-	2	2
	6.Тема: упражнения на расслабление.	-	2	2
6	Раздел: R,n,B			39
	1.Тема: История возникновения танца R,n,B.	1	-	1
	1.1.Особенности ритма и движения в танце	-	2	2
	2.Тема: Разминка, разогрев всех мышц	-	4	4
	2.1.Постановка рук, ног, головы.	-	2	2
	2.2.Изучение основных элементов танца R,n,B.	-	2	2
	3.Тема: разучивание танцевальных шагов;	-	2	2
	3.1.простые шаги	-	2	2
	3.2.на координацию	-	2	2
	3.3. в сложном темпо - ритме		2	2
	4. Тема: танцевальная комбинация	-	2	2

	4.1. танцевальные связки	-	3	3
	4.2.на координацию	-	3	3
	5. Тема: прыжки.	-	2	2
	5.1.маленькие	-	2	2
	5.2.средние	-	2	2
	5.3.большие	-	2	2
	Итого	13	115	128

2-й год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Всего
1	Раздел: Введение. Техника безопасности. План работы на год.	2		2
	Раздел: Модерн			52
	1.Тема:			
	1.1.Постановка корпуса, рук, ног в танце модерн.	-	2	2
	1.2.Этапы проучивания сжатия и освобождения.	-	2	2
	1.3.Контракция – основа техники;	1	3	4
	1.4.Релиз – основа техники.	-	2	2
	2 .Тема:	-	2	2
	2.1.Разминка - упражнения для головы, плеч, рук.			
	2.2.Контракция;	-	3	3
	2.3.Танцевальные связки.	-	2	2
	3. Тема:	-	2	2
	3.1. Партерные упражнения на развитие гибкости,			
	3.2. Упражнения на растяжку.	-	2	2
	3.3. Специальные упражнения в стиле модерн.	-	3	3
	3.4.Упражнения для развития мышц брюшного пресса, ног,бедер.	-	3	3
	4.Тема:			
	4.1. Прыжки: танцевальный бег;	-	2	2
	4.2.маленькие,	-	3	3
	4.3.средние,	-	2	2
	4.4.большие прыжки;	-	2	2
	5. Тема:	-	2	2
	5.1. Танцевальные комбинации:	-	2	2
	5.2. простые	-	2	2
	5.3.на координацию	-	3	3

	5.4. Сложные	-	2	2
3	Раздел: Джаз 1.Тема:			56
	1.1.Постановка рук, ног, корпуса, головы в джаз танце.	-	2	2
	1.2. Основы техники;	1	3	4
	1.3. Изучение основных элементов;	-	2	2
	2.Тема: 2.1.Разминка – упражнения для головы, рук, ног.	-	2	2
	2.2.Танцевальные связки.	-	4	4
	2.3.На середине зала – танцевальные комбинации;	-	2	2
	2.4.простые	-	2	2
	2.5.на координацию	-	2	2
	2.6.сложные	-	2	2
	3. Тема: 3.1.Партерные упражнения , релис.	-	3	3
	3.1.Прыжки;	-	2	2
	3.2.маленькие	-	2	2
	3.3.средние	-	3	2
	3.4.большие	-	3	3
	3.5..прыжковые комбинации.	-	3	3
	3.6.от простого к сложному	-	3	3
	4.Тема: 4.1.специальные упражнения в стиле джаз	-	3	3
	4.2.упражнения на дыхание	-	2	2
4	Раздел: Фанк			47
	2. Тема: Разминка – упражнения на дыхание;	-	4	4
	2.1.наклоны, повороты.	-	2	2
	3.Тема: танцевальная разминка;	-	2	2
	4.Тема: Партер	-	3	3
	4.1.упражнения на гибкость, растяжку.	-	3	3
	4.2.партерные комбинации	-	3	3
	5.Тема: Танцевальные комбинации;	-	2	2
	5.1.простые	-	3	3
	5.2.на координацию	-	2	2
	5.3.сложные	-	2	2

	6.Тема: самостоятельное сочинение разминки.	-	2	2
	7.Тема: Постановка танцевального номера.	-	3	3
	7.1.Экспозиция	-	3	3
	7.2.Завязка	-	3	3
	7.3.Развитие действия	-	3	3
	7.4.Кульминация	-	3	3
	7.5.Развязка	-	3	3
	8.Тема: Составление своей танцевальной связки.	-	3	3
5	Раздел: Хип – хоп	-		39
	1.Тема: Постановка корпуса , рук , ног, головы в танце хип – хоп.	-	3	3
	2.Тема: Разминка, разогрев всех мышц;	-	3	3
	2.1.Постановка рук, ног, корпуса.	-	3	3
	2.2.изучение основных элементов танца хип -хоп	1	3	3
	3.Тема:разучивание танцевальных шагов;	-	3	3
	3.1. простые шаги	-	3	3
	3.2. в сложном темпо – ритме	-	3	3
	3.3. на координацию	-	3	3
	4.Тема:танцевальная комбинация;	-	3	3
	4.1.танцевальная связка	-	3	3
	4.2. на координацию	-	4	4
	5.Тема:прыжки,разной степени сложности	-	3	3
	6.Тема:упражнения на расслабление.	-	3	3
6	Раздел: R,n,B			40
	1.Тема: Постановка корпуса, рук , ног, головы .	-	3	3
	2.Тема: Разминка, разогрев всех мышц	-	3	3
	2.1.Изучение основных элементов танца R,n,B.	-	3	3
	3.Тема: разучивание танцевальных шагов;	-	3	3
	3.1.простые шаги	-	3	3
	3.2.на координацию	-	3	3

	3.3. в сложном темпо - ритме	-	3	3
	4. Тема: танцевальная комбинация	-	3	3
	4.1. танцевальные связки	-	3	3
	4.2.на координацию	-	3	3
	5. Тема: прыжки	-	3	3
	5.1.маленькие	-	3	3
	5.2.средние	-	3	3
	5.3.большие	-	3	3
	6.Тема: Составление танцевальной комбинации	-	3	3
	Итого	20	160	180

3-год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Всего
1	Раздел: Введение. Техника безопасности. План работы на год.	2	-	2
	Раздел: Модерн			52
2	1.Тема: 1.1.Постановка корпуса , рук , ног в танце модерн.	-	2	2
	1.2.Этапы проучивания сжатия и освобождения. 2 .Тема:	-	2	2
	2.1.Разминка - упражнения для головы, плеч , рук , корпуса с фиксацией точки.	-	3	3
	2.2.Контракция;	-	2	2
	2.3.Танцевальные связки.	-	3	3
	3. Тема: 3.1. Партерные упражнения на развитие гибкости,	-	2	2
	3.2. Упражнения на растяжку.	-	2	2
	3.3. Специальные упражнения в стиле модерн.	-	2	2
	3.4.Упражнения для развития мышц брюшного пресса, ног,бедер.	-	2	2
	4.Тема: 4.1. Прыжки: танцевальный бег;	-	3	3
	4.2.маленькие,	-	2	2

	4.3.средние,	-	3	3
	4.4.большие прыжки;	-	3	3
	5. Танцевальные комбинации:	-	2	2
	5.1. простые	-	2	2
	5.2.на координацию	-	2	2
	5.3.сложные	-	2	2
	6.Тема: Составление самостоятельно танцевальной связки: а) комбинации; б) вариации.	-	3	3
3	Раздел: Джаз			56
	1.Тема: 1.1.Постановка рук, ног, корпуса, головы в джаз танце.	-	3	3
	1.2. Основы техники;	-	3	3
	1.3. Изучение основных элементов;	-	3	3
	2.Тема: 2.1.Разминка – упражнения для головы, рук, ног;	-	2	2
	2.2.Танцевальные связки.	-	2	2
	2.3.На середине зала – танцевальные комбинации;	-	2	2
	2.4.простые	-	2	2
	2.5.на координацию	-	2	2
	2.6.сложные	-	2	2
	3. Тема: 3.1.Партерные упражнения , релис.	-	2	2
	3.1.Прыжки;	-	3	3
	3.2.маленькие	-	3	3
	3.3.средние	-	3	3
	3.4.большие по диагонали	-	4	4
	3.5..прыжковые комбинации.	-	3	3
	4.Тема: 4.1.специальные упражнения в стиле джаз	-	4	4
	4.2.упражнения на дыхание	-	4	4
	5.Тема:Составление комбинации в сложном темпе – ритме.	-	3	3
4	Раздел: Фанк			48
	1.Тема: Постановка рук, ног, корпуса в танце фанк.	-	3	3
	2. Тема: Разминка – упражнения на дыхание;	-	3	3

	2.1.наклоны, повороты.	-	3	3
	3.Тема: танцевальная разминка;	-	3	3
	4.Тема: Партер	-	3	3
	4.1.упражнения на гибкость, растяжку.	-	3	3
	4.2.упражнения для стопы	-	3	3
		-	3	3
	5.Тема: Танцевальные комбинации;			
	5.1.простые	-	3	3
	5.2.на координацию	-	3	3
	5.3.сложные	-	3	3
	6.Тема: самостоятельное составление танцевальной связки: а) комбинации, б) вариации	-	3	3
	7.Тема: Постановка танцевального номера.	-	3	3
	7.1.Экспозиция			
	7.2.Завязка	-	3	3
	7.3.Развитие действия	-	3	3
	7.4.Кульминация	-	3	3
	7.5.Развязка	-	3	3
5	Раздел: Хип – хоп			39
	1.Тема: Постановка корпуса , рук , ног, головы в танце хип – хоп.	-	3	3
	2.Тема: Разминка, разогрев всех мышц;	-	3	3
	2.1.Постановка рук, ног, корпуса.	-	3	3
	2.2.изучение основных элементов танца хип – хоп.	-	3	3
	3.Тема:разучивание танцевальных шагов;	-	3	3
	3.1. простые шаги	-	3	3
	3.2. в сложном темпе – ритме	-	3	3
	3.3. на координацию	-	3	3
	4.Тема:танцевальная комбинация;	-	3	3
	4.1.танцевальная связка	-	4	4
	4.2. на координацию	-	3	3
	5.Тема:прыжки,разной степени сложности	-	3	3

	6.Тема: Танцевальная композиция , постановка.	2	3	3
	6.Тема:упражнения на расслабление.	-	3	3
6	Раздел: R,n,B			39
	1.Тема: Постановка корпуса, рук , ног, головы .	2	3	3
	2.Тема: Разминка, разогрев всех мышц	-	3	3
	2.1.Изучение основных элементов танца R,n,B.	-	3	3
	3.Тема: разучивание танцевальных шагов;	2	3	3
	3.1.простые шаги	-	3	3
	3.2.на координацию	-	3	3
	3.3. в сложном темпо - ритме	2	3	3
	4. Тема: танцевальная комбинация	-	3	3
	4.1. танцевальные связки	-	3	3
	4.2.на координацию	-	3	3
	5. Тема: прыжки.	-	3	3
	5.1.маленькие	-	3	3
	5.2.средние	-	3	3
	5.3.большие	-	3	3
	6.Тема: Составление танцевальной комбинации	-	3	3
	7.Тема: Постановка танцевальной композиции	-	3	3
	Итого	10	206	216

