

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
Протокол от «29» августа 2025г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «29» августа 2025 г. № 181

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Протокол от 29 августа 2025г.
№1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Инсайт плюс»

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: углубленный
Целевая группа (возраст): от 14 до 18 лет
Срок реализации: 3 года, 648 часов
первый год обучения: 216 часов
второй год обучения: 216 часов
третий год обучения: 216 часов
Форма реализации программы: очная
Разработчик: педагог
дополнительного образования
Егошина В.В.

г. Ростов-на-Дону
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	10
1.3.1. Учебный план. Модуль 1. Первый год обучения	10
1.3.2. Содержание учебного плана 1 год обучения	11
1.3.3. Учебный план. Модуль 2. Второй года обучения	16
1.3.4. Содержание учебного плана 2 год обучения	17
1.3.5. Учебный план. Модуль 3. Третий год обучения	23
1.3.6. Содержание учебного плана 3 год обучения	24
1.4. Планируемые результаты	28
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Методическое обеспечение	30
2.4. Формы контроля и аттестации	32
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	33
2.6. Рабочая программа модулей	33
2.7. Рабочая программа воспитания (воспитательный потенциал программы). Календарный план воспитательной работы	38
Список литературы	40
Приложения	42
Приложение 1 Календарный учебный график	42
Приложение 2 Разминочный комплекс	68
Приложение 3 Пластический тренинг	75
Приложение 4 Кинезиология в танцах	78
Приложение 5 Продвинутая техника стилей «Хип-Хоп»	80
Приложение 6 Основы «Контемпорари»	84
Приложение 7 Мониторинг образовательного уровня обучающихся	86
Приложение 8 Результаты мониторинга	87
Приложение 9 Мониторинг специальной диагностики умений и навыков	88
Приложение 10 Блиц-Опрос	91
Приложение 11 Педагогическая диагностика умений и навыков	92
Приложение 12 Дистанционное обучение	93

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе Образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
15. Приказ Управления образования от 23.08.2023 № УОПР-643 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону».
16. Приказ Министерств общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 г. № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».
17. Методические рекомендации по оформлению структурных элементов дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные на заседании методического совета ГАУ ДПО РО «Институт развития образования», протокол от 29.03.2024 г. № 3.

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы – в современном обществе, в соответствии с социальным заказом на передний план выдвигаются проблемы, удовлетворении запросов, обучающихся и родителей на эстетическое воспитание, здоровый образ жизни и нестандартный подход к творческому развитию обучающихся. Применяемые технологии дают возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого: хореографические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого обучающегося, профориентацию.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал обучающихся, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию знаний и навыков, помогает реализовать потребность в общении.

Поэтому в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы художественной направленности необходимо: содействовать эстетическому, нравственному, патриотическому, воспитанию обучающихся путем приобщения к искусству хореографии.

Современный танец — искусство живое, пластичное, постоянно меняющее своё лицо, словно река, несущая волны новых идей и вдохновения. Чтобы такая форма творчества оставалась востребованной и развивалась гармонично, необходимы прочные корни в нормативных документах, определяющих вектор развития художественного образования в нашей стране.

Сегодня российское законодательство бережно охраняет мир искусства и культуры, обеспечивая создание благоприятных условий для творческого роста каждого ребёнка и взрослого. Так, Федеральный закон № 273-ФЗ,

устанавливая фундаментальные основы образовательного пространства, создаёт пространство свободы и ответственности, позволяющее формировать новые поколения творчески мыслящих и физически развитых молодых людей.

Тенденции дополнительного образования ставят перед педагогами высокую цель: воспитание истинных мастеров своего дела, глубоко понимающих красоту движения тела и силу эмоций, заложенных в каждом танце. Здесь современному танцу отводится особое место — как искусству, способствующему развитию гибкости ума, артистизма и уверенности в себе. Но лишь юридически правильная формулировка целей и задач недостаточна для полноценного раскрытия потенциала хореографического мастерства. Именно поэтому методические рекомендации Минкультуры предлагают конкретные инструменты, помогающие воплотить образовательные идеи в жизнь. Ведь современный танец — это не просто ритмы и шаги, это особый путь самовыражения, где дети открывают себя заново, исследуют собственные чувства и способности.

Именно благодаря такому продуманному подходу к формированию программ, мы можем говорить о подлинной актуальности современного танца в современной культурной среде. Становление нового артиста начинается с ясного понимания цели, чётко обозначенной нормы и глубокими традициями педагогического опыта. Поэтому каждая студия и школа обязана уделять внимание каждому элементу, прописывая детальное содержание занятий, методы и технологии обучения, гарантирующие успешное становление будущих профессионалов.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы – заключаются в реализации интеграционного подхода к организации танцевальной деятельности обучающегося процессе освоения современного танца, как синтеза танца и пластики.

Продолжение углубленной программы по современному танцу для обучающихся 14-18 лет, прошедших 6-летнюю подготовку, – это не просто логичное продолжение, а «стратегическая необходимость». Она обеспечивает полноценную реализацию творческого и физического потенциала обучающихся, способствует их профессиональному самоопределению, личностному росту и социальной адаптации, предоставляя платформу для перехода на качественно новый уровень танцевального мастерства и художественного осмысления.

Программа, сочетающая техническую глубину пластики, артистизма и индивидуальности хип-хоп техники, с развитием творческой самореализации.

Программа является модульной, включает в себя

Модуль 1. Техническая подготовка и развитие навыков, 216 часов,

Модуль 2 Художественное выражение и сценическая культура, 216 часов,

Модуль 3. Создание авторских проектов и подготовка к профессиональной
216 часов.

Разделы программы являются сквозными.

Программа включает в себя разделы «Организационная работа», «Общефизическая подготовка», «Анатомия и кинезиология в танце», «Импровизация, композиция и ритмическая сложность», «Продвинутая техника стилей Хип-Хоп», «Постановочная и репетиционная работа», «Концертная деятельность», «Итоговая диагностика», которые являются сквозными и проходят через все три года обучения

Организационная работа –направлен на знание техники безопасности на занятиях, включает в себя подразделы:

- Требования безопасности перед началом работы – внешний вид, поведение на занятиях, мед. Справка о допуске в начале года, соблюдения правил личной гигиены и т.д.

- Техника безопасности во время работы – при проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха

- Требования безопасности при аварийных ситуациях – В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся

Раздел 2.*Общефизическая подготовка*- сюда включено общефизическая подготовка, разогрев, силовые упражнения на все группы мышц, растяжка и пластический тренинг.

Раздел 3.*Анатомия и Кинезиология в танце:* прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов эффективного и безопасного движения, выравнивания тела, работы с дыханием как двигательной силой.

Раздел 4.*Импровизация и Композиция:* развитие навыков спонтанного движения, исследования собственного двигательного языка. Пластический тренинг. Основы хореографической композиции: создание мини-этюдов, работа с пространством, временем, динамикой, взаимодействие с партнером/группой. Формирование авторского высказывания.

Углубленная техника современного танца: Дальнейшее изучение и совершенствование техник падения/восстановления, спиралей, работы с весом и инерцией. Акцент на точности, чистоте линий, динамическом диапазоне (от минимализма до экспрессии), сложности координации и работе с разными уровнями (партер, стоя).

Ритмическая сложность: углубленная работа с разными ритмическими рисунками, синкопами, полиритмией. Умение слышать и визуализировать различные слои музыки (бит, мелодия, вокал, инструменты).

Раздел 5.*Продвинутая техника стилей Хип-Хоп* – Углубленное изучение и отработка фундаментальных стилей (Локинг, Хаус, Вог, Вакинг) с

фокусом на музыкальность, изоляции, полиритмии, динамических контрастах («грув», «фриз»). Работа над чистотой и аутентичностью стиля.

Фристайл: Развитие навыков импровизации в контексте хип-хопа. Формирование уверенности и индивидуального стиля.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа – включает создание хореографом танцевальных композиций и последующее воплощение исполнителями этих композиций.

Раздел 7. Концертная деятельность – направлена на постоянное или периодическое участие коллектива в различных мероприятиях: отчетных концертах, концертах, приуроченных к определенной дате, проектах, фестивалях.

Раздел 8. Итоговая диагностика – направлена на отслеживается путем проведения первичного и итогового этапов диагностики и отражает результаты уровня умений и знаний, обучающихся за учебный год, участие в рейтинговых конкурсах

Педагогическая целесообразность. Продолжение углубленной программы является методически необходимым и социально-педагогически значимым по следующим ключевым причинам:

1. *Предотвращение «Оттока»:* прерывание обучения после 6 лет на пике физических и творческих возможностей, часто ведет к потере мотивированных и талантливых обучающихся, которые хотели бы продолжить своё самосовершенствование.
2. *Углубление технического мастерства:* за 6 лет сформирован прочный фундамент. Данный этап позволяет перейти к изучению продвинутых техник (работа с партнером, сложные комбинации на скорости, нюансы работы с весом), аутентичная детализация стилей, сложная полиритмия, недоступные на предыдущих уровнях.
3. *Развитие артистизма и индивидуальности:* подростковый возраст – ключевой период для формирования художественного вкуса, авторского голоса и сценической харизмы. Программа фокусируется на развитии эмоционального интеллекта, выразительности, навыков импровизации и композиции, помогая обучающимся найти свою уникальную танцевальную идентичность.
4. *Физиологическая готовность:* организм подростка 14-18 лет достигает достаточного уровня физического развития (сила, выносливость, координация, гибкость) для освоения сложных и интенсивных нагрузок.
5. *Мотивация через сложность:* предложение нового уровня сложности и новых творческих задач (импровизация, композиция, баттлы, проекты) является ключевым мотивирующим фактором для подростков, стремящихся к развитию и достижениям.
6. *Профессиональная ориентация и самоопределение:* подготовка для обучающихся, рассматривающих танец, как будущую профессию или серьезное увлечение в ВУЗе. Она дает углубленные знания, технику и сценический опыт.

7. *Роль наставника:* педагог на этом этапе трансформируется из преподавателя техники в наставника, хореографа, помогающего обучающимся в их художественном поиске и профессиональном самоопределении. Это требует специальной программы и ресурсов.

Адресат программы- обучающиеся в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (для танцевальных и спортивных), прошедшие 6 летнюю базовую программу обучения. Состав группы постоянный.

Наполняемость групп: от 10 до 15 обучающихся.

Объем и срок освоения программы: 648 часов, 3 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год, 3 года

Уровень сложности содержания программы: углубленный

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповые.

Виды занятий: практические занятия, открытые занятия

Перечень форм подведения итогов: педагогическая диагностика, итоговое занятие

Особенности организации образовательного процесса

В 14-18 лет ведущим видом деятельности становится – познавательная. Выбор дальнейшего жизненного пути, самоопределение, становится тем эмоциональным центром жизненной ситуации, вокруг которого начинают вращаться и вся деятельность, все интересы. Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее, в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. Отсутствие доверительных отношений со взрослым, в том числе с педагогом, в этом возрасте и потребность в психологической поддержке с их стороны. — одна из главных причин тревожности, которую испытывают старшие школьники. Поэтому, очень важно быть личным примером (учить делами, а не словами). Разговаривать с обучающимися как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности, иронии. Советовать обучающемуся следить за своей внешностью — одеждой, прической, соблюдать правила личной гигиены.

1.2. Цель и задачи

Цель: музыкально-эстетическое, духовно-нравственное воспитание обучающихся, развитие их творческих задатков и личностных качеств средствами хореографии, создание танцевального коллектива.

Задачи:

Развивающие:

- углубить техническое мастерство: довести до виртуозности исполнение фундаментальных стилей, сложных изоляций, полиритмии, динамических контрастов, скоростных комбинаций.
- освоить продвинутое техники сложной координации, работы с весом и инерцией, спирали, многоуровневой техники, добиться чистоты линий и осознанного использования дыхания.
- развить физические качества: повысить силу, выносливость, гибкость, координацию, скоростно-силовые возможности, специфичные для хип-хопа и пластики.
- сформировать культуру безопасного движения: углубить знания по анатомии и биомеханике танца, сформировать навыки профилактики травматизма, осознанного выравнивания тела и восстановления.
- усовершенствовать музыкальность: достичь умения визуализировать и обыгрывать все слои музыки (бит, мелодия, вокал, инструменты), работать со сложными ритмическими структурами и сменой темпов.
- развить способность передавать эмоциональное состояние и чувства через пластику;

Воспитательные:

- воспитание единомышленников, использующих свои индивидуальные возможности для достижения целостного, гармоничного действия в процессе исполнительского сотрудничества;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование социально-адаптационных качеств;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- формирование эстетического вкуса;
- расширение кругозора.
- воспитание и развитие личностных качеств (трудолюбия, ответственности, коммуникабельности, целеустремленности)
- развитие коммуникативных умений (планирование учебного сотрудничества, умение полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации, умения в разрешении конфликтов)

Обучающие:

- овладеть на практике лексикой хореографии;
- научить сознательно, владеть телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной их координации;
- научить творчески и эмоционально исполнять танцевальные композиции;
- сформировать умения и навыки выступления на сцене.

1.3. Содержание программы
Модуль 1. (первый год обучения.)
Техническая подготовка и развитие навыков
1.3.1. Учебный план.

Таблица 1

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Организационная работа					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях <i>Тема 1.</i> Требования безопасности	1	1	2	опрос
Раздел 2. Общефизическая подготовка					
2.1	<i>Тема 1.</i> Разминочные упражнения. Разогрев	2	30	32	наблюдение
2.2	<i>Тема 2.</i> Пластический тренинг. Дискретные волны. Пластические шаги «против ветра», «лунная походка». Основы актерского мастерства.	1	23	24	наблюдение
Раздел 3. Анатомия и кинезиология в танце.					
3.1	<i>Тема 1.</i> Изучение строения и функций человеческого организма с особым акцентом на опорно-двигательный аппарат	7	-	7	опрос
Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность					
4.1	<i>Тема 1.</i> Упражнения на развитие фантазии и воображения в пластической образности.	1	7	8	наблюдение
4.2	<i>Тема 2.</i> Развитие чувства равновесия, чувства пространства, чувство формы. Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	2	10	12	наблюдение
	<i>Тема 3.</i> Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»	3	9	12	наблюдение
Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп					
5.1	<i>Тема 1.</i> «Изоляции»	1	9	10	наблюдение
5.2	<i>Тема 2.</i> Стили «старой» и «новой» школы: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз». Прыжковые элементы «Крис –кросс», Фристайл	2	10	12	наблюдение
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа					
6.1	<i>Тема 1.</i> Отработка связок, синхронного исполнения и выразительности в танце	3	35	38	наблюдение
6.2	<i>Тема 2.</i> Постановка танца текущего года	5	33	38	наблюдение
Раздел 7. Концертная деятельность					
7.1	<i>Тема 1.</i> Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	1	16	17	оценка

Раздел 8. Итоговая диагностика					
8.1	Тема 1. Контрольные занятия	1	3	4	Оценка
	Итого:			216	

1.3.2. Содержание учебного плана Первый год обучения

Раздел 1. Организационная работа, 2 часа

Тема1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Теория. 1 час, Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

Практика. 1 час, к занятиям по хореографии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия по хореографии проводятся в специальной одежде и обуви. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами. Покидать пределы зала только с разрешения педагога. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, при пожаре – известить службу МЧС – 112. Принять меры к эвакуации обучающихся. Сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

Раздел 2. Общефизическая подготовка, 56 часов

Тема 1. Разминочные упражнения, 30 часов

Теория. 2 часа, Правильное исполнение упражнений,

Практика. 18 часов, /Приложение 2/:

Комплексы упражнений на выносливость. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений ног, туловища. Растяжка

Тема 2. Пластический тренинг /Приложение 3/, 24 часа

Теория. 1 час, физическое и внутреннее раскрепощение танцора. Понятие о тренинге как комплексе упражнений

Практика. 23 часа, Учебно-тренировочные занятия. Упражнения на развитие пластики рук, ног, вестибулярного аппарата. Дискретные волны. Пластические шаги «против ветра», «лунная походка». Основы актерского мастерства.

Раздел 3. Анатомия и Кинезиология в танце. 7 часов

Тема1. Изучение строения и функций человеческого организма с особым акцентом на опорно-двигательный аппарат

Теория. 7 часов Анатомические основы:

Понятие об амплитуде движений ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и в суставах стопы, характер движений рук, плечевого пояса, плечевого сустава, подвижность туловища на разных уровнях позвоночного столба, степень развития тех или иных групп мышц.

Кинезиология – наука о движении мышц, которое воздействует на организм человека. Изучает связь тела и психики. Находится на стыке психологии, физиологии и анатомии.

Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность, 32 часа

Тема 1. 8 часов Упражнения на развитие фантазии и воображения в пластической образности.

Теория. 1 час Понимание основ пластической образности: знание о том, как движение, позы, жесты и мимика передают эмоции, идеи и характеры. Изучение принципов воображения: понимание того, как формировать яркие образы, ассоциации и сценарии.

Практика. 7 часов – Упражнения на развитие воображения: визуализация, сценические импровизации, создание образов через движение. /ПриложениеЗ/

- Творческая деятельность: создание собственных пластических композиций, использование предметов.
- Обратная связь и анализ: обсуждение выполненных упражнений для выявления сильных сторон и областей для улучшения.
- Регулярная тренировка: систематическая практика для закрепления навыков.

Тема 2. 12 часов, Развитие чувства равновесия, пространства, формы,

Теория. 2 час Чувство равновесия- Определение: способность организма поддерживать стабильное положение тела в пространстве.

Практика 10 часов Упражнения на баланс: стояние на одной ноге. Переключение веса тела: перемещение центра тяжести через прыжки, перекаты. Передвижения по залу с разными уровнями (низкий — сидя/лежа; высокий — прыжки).

Работа с воображаемым пространством: создание сценических образов с учетом окружающей среды. Изучение пластических этюдов: создание статичных и динамичных форм тела. Работа с пропорциями и линиями тела через упражнения на растяжку и укрепление мышц. /ПриложениеЗ/

Тема 3. 12 часов, Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) Понятие «синкопа» и «Синкопированное движение»

Теория. 3 часа, понятия: такт, сильная и слабая доля. Синкопа – смещение акцента с сильной доли такта на слабую

Практика. 9 часов, Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, понятие «точки», движение в заданных размерах.

Синкопированное движение – это нарушение постоянной скорости движения, как бы «рваный» ритм, и реализуется смещением акцента с сильной в слабую долю. Для танцора это означает шаг в слабую долю вместо шага в сильную. Синкопа танцуется используя 2-ю или 4-ю доли.

Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп, 22 часа

Тема1 10 часов, «Изоляции»,

Теория 1 час Техника, при которой отдельные части тела (голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы) движутся независимо от остальной части тела. Позволяет создавать эффект «разделения» движений и усиливать выразительность. Изоляция — это одна из ключевых техник в танце хип-хоп, которая позволяет танцору управлять отдельными частями тела независимо друг от друга. Эта техника придает движению выразительность, ритмичность и индивидуальность, делая исполнение более динамичным и запоминающимся.

Практика, 9 часов Упражнения для развития изоляции /Приложение3/

а) *Изоляции*. Голова, плечи, грудная клетка, бедра

б) *Комбинирование движений*. После освоения отдельных частей тела — соединяем их для создания сложных движений.

В) *Практические упражнения на ритм*. Выполняем изоляционные движения под музыку, стараясь соблюдать ритм.

Тема2 12 часов, Стили «старой» и «новой» школы: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз». Прыжковые элементы «Крис –кросс», Фристайл

Теория, 2 часа

«Старая» школа: Включает классические направления, такие как «Локинг» и «Грув». Эти стили характеризуются четкими техниками, акцентом на изолированные движения, точность и плавность исполнения. В «старой» школе важна техника, контроль и традиционные элементы.

«Новая» школа: Представлена стилями «Волна», «фриз» и современными направлениями фристайла. Здесь больше свободы, импровизации, экспериментирования с движениями и стилями. Важна индивидуальность и креативность.

Практика, 10 часов, Отработка техник на практике: выполнение элементов в тренировочном режиме, развитие чувства ритма через повторение движений, отработка прыжков и трюков. Регулярные тренировки помогают улучшить технику, развить креативность и уверенность в исполнении.

Основные стили /Приложение5/:

-*Локинг*: Стил, основанный на изолированных движениях тела, особенно руками и лицом. Включает элементы погони за ритмом, выразительные жесты.

-*Грув*: Стил, ориентированный на ощущение ритма и качание под музыку. Включает плавные движения бедер, корпуса, создание «качки».

-*Волна*: Стил с плавными волнообразными движениями тела, часто используется для создания эффектных визуальных линий.

-*Фриз*: Техника удержания позы или положения тела в течение определенного времени для эффектного завершения или акцента.

Прыжковые элементы:

-*Крис-кросс*: Прыжок с перекрещиванием ног в воздухе или сменой положения ног для создания динамичного эффекта.

-*Фристайл*: Свободный стиль исполнения прыжков и трюков без строгих правил, включает импровизацию и экспериментирование с движениями.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа, 76 часов

Тема 1. 38 часов, Отработка связок, синхронного исполнения и выразительности в танце,

Теория, 3 часа Связки (комбинации): последовательность движений, объединённых в единую цепь. Они помогают развивать технику, координацию и память движений.

Синхронное исполнение: выполнение движений несколькими танцорами одновременно с точной точностью и одинаковой динамикой. Это требует высокой концентрации, чувства ритма и командной работы.

Выразительность: способность передать эмоции, характер и настроение через движение, мимику и жесты. Важна для создания эмоциональной связи с аудиторией.

Практика, 35 часов Отработка связок: Начинаем с простых комбинаций, постепенно усложняя их. Повторение для закрепления техники. Работа над точностью выполнения каждого элемента. Упражнения на развитие памяти движений (мнемонические цепочки).

Развитие синхронности: Практика групповых репетиций с фокусом на одновременность. Выполнение связок на визуальный контакт и командную работу. Разбор ошибок и коррекция их.

Развитие выразительности: Работа над мимикой и жестами, передающими эмоции. Использование импровизации для поиска личного стиля выражения. Использование видео материала для анализа и саморефлексии. Упражнения на дыхание и расслабление для усиления эмоциональной отдачи.

Тема 2. 38 часов Постановка танца текущего года,

Теория, 5 часов Исследование музыкального материала, его ритмических, мелодических и динамических особенностей. Формирование образа, стиля и общего настроения танца.

Практика, 33 часа Создание набросков движений на основе идеи.

Постепенное развитие композиции с учетом музыкального материала. Внедрение выразительных средств: жестов, мимики, сценического пространства. Использование репетиций для уточнения деталей.

Обучение танцоров хореографии. Корректировка движений с учетом индивидуальных особенностей исполнителей. Формирование командного взаимодействия и синхронности.

Работа над костюмами, освещением, декорациями (если есть). Проведение генеральных репетиций. Анализ выступлений с точки зрения технического исполнения и художественной выразительности.

Раздел 7. Концертная деятельность, 18 часов

Тема 1. *17 часов*, Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях
Теория, *1 час* Подбор репертуара: классические, современные, авторские номера. Формирование последовательности номеров для создания эмоциональной динамики.

Практика, *17 часов* Тренировка сценического присутствия и взаимодействия с публикой. Управление сценическим пространством (расстояния, уровни). Использование световых эффектов для усиления выразительности. Контроль за техническими аспектами (звук, свет). Взаимодействие с аудиторией: создание эмоциональной связи. Реакция на непредвиденные ситуации (например, сбой техники).

Обратная связь от зрителей и критиков. Самоанализ выступления для выявления сильных и слабых сторон.

Раздел 8. Итоговая диагностика, 4 часа

Тема 1. *4 часа*, Контрольные занятия /Приложение 11/

Теория, *1 час* Оценка уровня освоения техники и выразительности. Проверка знаний теоретических аспектов стилей. Анализ умения применять полученные навыки в практике. Выявление сильных и слабых сторон для дальнейшего развития.

Практика, *3 часа* выполнение заданий на технику (например, выполнение определённых элементов хип-хопа или пластики). Практическая часть: исполнение подготовленных номеров или импровизация.

Особенности контроля по стилям

Хип-хоп – Оценка ритмичности, точности движений. Владение основными элементами: локинг, грув, волна, джаз-фанк. Способность к импровизации и созданию коротких фристайл-композиций.

Пластика- Техника выполнения изолированных движений. Гибкость, пластичность тела. Умение сочетать движения в гармоничные композиции.

Итоговая оценка – Балльная система. Формирование общего балла за технику, выразительность и теорию. Выдача рекомендаций для дальнейшего развития.

1.3.4 Содержание программы.
Модуль 2. (второй год обучения)
Художественное выражение и сценическая культура
Учебный план.

Таблица 2

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Организационная работа					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях Тема1.Требования безопасности	1	1	2	опрос
Раздел 2. Общефизическая подготовка					
2.1	Тема 1. Разминочные упражнения. Разогрев	2	30	32	наблюдение
2.2	Тема 2. Пластический тренинг. Дискретные волны.	1	23	24	наблюдение
Раздел 3. Анатомия и кинезиология в танце.					
3.1	Тема1. Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов эффективного и безопасного движения, выравнивания тела	7	-	7	опрос
Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность					
4.1	Тема 1.Взаимодействие с партнером/группой Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	3	17	20	наблюдение
	Тема 2. Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»	3	9	12	наблюдение
Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп					
5.1	Тема 1, «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк».	3	19	22	наблюдение
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа					
6.1	Тема 1. Отработка связок, синхронного исполнения Постановка текущего года	8	68	76	наблюдение
Раздел 7. Концертная деятельность					
7.1	Тема1. Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	1	16	17	оценка
Раздел 8. Итоговая диагностика					
8.1	Тема 1. Контрольные занятия	1	3	4	оценка
	Итого:			216	

1.3.4. Содержание учебного плана

Второй год обучения

Раздел 1. Организационная работа, 2 часа

Тема1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Теория. 1 час, Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

Практика: 1 час, к занятиям по хореографии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия по хореографии проводятся в специальной одежде и обуви. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, при пожаре – известить службу МЧС – 112. Принять меры к эвакуации обучающихся. Сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

Раздел 2. Общефизическая подготовка, 56 часов

Тема 1. 30 часов Разминочные упражнения,

Теория. 2 часа, Правильное исполнение упражнений,

Практика. 18 часов, /Приложение 2/:

Комплексы упражнений на выносливость. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений ног, туловища. Растяжка

Тема 2. 24 часа Пластический тренинг /Приложение 3/,

Теория. 1 час, физическое и внутреннее раскрепощение танцора. Понятие о тренинге как комплексе упражнений

Практика. 23 часа, Учебно-тренировочные занятия. Упражнения на развитие пластики рук, ног, вестибулярного аппарата. Дискретные волны. Пластические шаги «против ветра», «лунная походка». Основы актерского мастерства.

Раздел 3. Анатомия и Кинезиология в танце. 7 часов

Тема1. Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов эффективного и безопасного движения, выравнивания тела

Теория. 7 часов

Правильная осанка: равномерное распределение нагрузки, избегание перегрузок. Использование крупных мышечных групп для выполнения движений. Соблюдение техники при физических упражнениях для предотвращения травм.

Важность поддержания баланса и симметрии тела для предотвращения деформаций и болей. Правильная техника выполнения движений: контроль, плавность, амплитуда

Кинезиология – наука о движении мышц, которое воздействует на организм человека. Изучает связь тела и психики. Находится на стыке психологии, физиологии и анатомии.

Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность, 32 часа

Тема 1. 20 часа Взаимодействие с партнером/группой Акценты сложности координации и работе с разными уровнями

Теория, 3 часа, Хип-хоп — стиль, основанный на ритме, импровизации и индивидуальности, требует развития музыкальности и выразительности. Пластика дополняет хип-хоп, добавляя гибкость, плавность и работу с телом. Взаимодействие с партнером и группой — ключ к созданию синхронных и динамичных выступлений.

Практика 17 часов, Разделение сложных связок на части для постепенного освоения. Повторение в медленном темпе с постепенным увеличением скорости. Использование зеркал для самопроверки и коррекции техники. Включение связок в общие комбинации для закрепления навыков.

Развитие синхронности: Совместное выполнение одинаковых движений под музыку. Акценты сложности:

- Координация движений в паре и группе: синхронность, точность, доверие.
- Работа с разными уровнями: освоение переходов между ними без потери ритма и гармонии.
- Управление пространством: использование всего объема для усиления визуального эффекта.
- Баланс между индивидуальностью и командной работой — важный аспект для гармоничного взаимодействия.

Работа с разными уровнями тела (низкий, средний, высокий) расширяет выразительность и пространство для творчества.

Тема 2. 12 часов Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»

Теория, 3 часа,

Анализ музыкальных фраз, понимание их структуры и особенностей. Влияние темпа и ритма на движение и выразительность

Принципы синкопирования — смещение акцентов с основных долей на слабые, создание ритмических «игр»

Практика, 9 часов Постепенное усложнение комбинаций для повышения координации и реакции.

-Упражнения на удержание и изменение темпа (ускорение/замедление)

-Работа с музыкальной формой: выполнение движений в соответствии с различными частями композиции

-Тренировка синкопированных движений: выполнение ритмических фигур с акцентами на слабых долях

-Импровизация под музыку с разным темпом и структурой для развития чувствительности к ритму

Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп

Тема 1, 22 часа «Изоляции» /Приложение3/, Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». /Приложение5/

Теория, 3 часа, Контроль и баланс: высокая точность исполнения, развитие мышечной памяти и координации

- *Фристайл и импровизация*: умение создавать уникальные движения на ходу, адаптироваться к музыке

- *Стилевые особенности*: понимание различных направлений (например, брейк, локинг, джаз-фанк, вакинг) и их нюансов

- *Работа с ритмом и музыкальностью*: использование сложных ритмических паттернов, синкопаций и пауз

- *Комбинирование элементов*: создание сложных комбинаций с плавными переходами между техниками

Практика, 17 часов, Техническое мастерство: освоение сложных движений, элементов и фишек (перевороты, кроссфейсы, изоляции и т.д.) Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк».

Переворот вперед (фронтфлип) — это акробатический элемент, при котором танцор или спортсмен выполняет полный или частичный переворот тела вперед через голову, опираясь на руки или без опоры, с целью приземлиться в стойку или другую позу. В танце хип-хоп и пластике он используется для демонстрации силы, гибкости и технического мастерства.

Описание техники:

Подготовка: необходимо набрать импульс, разогреть мышцы и подготовить тело к движению.

Исходное положение: стойка или прыжок с разбега.

Выполнение: В прыжке или с места танцор наклоняется вперед, сгибая колени и поднимая руки. Одновременно голова опускается к полу, а руки помогают оттолкнуться и закрутить тело вперед. Тело совершает полный оборот вперед через голову, при этом важно держать шею и спину в правильной позиции.

Завершение: приземление в стойку или другую устойчивую позу.

Особенности: Требуется хорошей силы мышц корпуса, плеч и рук. Необходима хорошая координация и контроль тела. Выполняется после тщательной тренировки под руководством специалиста для избегания травм.

Переворот вперед — зрелищный элемент, который подчеркивает техническую подготовку танцора и добавляет динамики в выступление.

Кроссфейс (от англ. «cross face») — это технический элемент в брейк-дансе и хип-хопе, представляющий собой движение, при котором часть тела или конечность пересекает линию тела или другого движущегося элемента, создавая эффект «перекрещивания». Обычно его используют для демонстрации ловкости, контроля и выразительности.

Пример: в брейке кроссфейс — это движение ногами, когда одна нога пересекает другую в прыжке или вращении.

В танце хип-хоп и уличных стилях кроссфейс может означать динамичное пересечение движений, когда тело или части тела проходят через разные позиции с целью усиления ритмичности и выразительности.

Изоляции /Приложение3/ — это техника в танце хип-хоп и пластике, позволяющая независимо двигать отдельными частями тела (например, головой, плечами, грудью, тазом и руками), при этом остальные части остаются неподвижными. Эта техника создает эффект «отдельных движений» и придает танцу выразительность, ритмичность и динамичность.

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Второй этап — соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап — соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Вакинг /Приложение5/ — это стиль уличного танца, возникший в 2010-х годах, характеризующийся плавными, изолированными движениями и эффектами «выхватывания» (отсюда название — «vare» или «vaking»). Основная идея вакинга — создание иллюзии, что тело или части тела исчезают или «выхватываются» из пространства за счет точных изоляций и быстрых движений. Включает мягкие, плавные движения рук, плеч, головы и корпуса.

Важна музыкальность и ритмичность движений. Стиль часто сочетается с элементами хип-хопа и поп-культуры.

Волна /Приложение5/ — это популярный элемент в танце хип-хоп и уличных стилях, представляющий собой плавное, последовательное движение, имитирующее волны или «пульсацию» по всему телу. Этот эффект достигается за счет изоляций и синхронных движений различных частей тела, создавая иллюзию, что волна «проходит» через тело танцора. Техника, при которой движения начинаются с одной части тела (например, головы или плеч), затем переходят на грудь, живот, бедра и ноги. Может

выполняться как статично (остановленная волна) или динамично (движущаяся по телу).

Джаз-фанк /Приложение5/ - это стиль танца, возникший на стыке джаза, фанк и уличных танцевальных направлений. Он сочетает в себе выразительные, ритмичные движения с акцентами на изоляции, плавность и динамичность. Этот стиль отличается свободой импровизации, яркостью и характерной «грубостью» движений. Характеризуется сильными изоляциями, ритмичными ударами, плавными линиями и экспрессивностью.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа, 76 часов

Тема 1. 76 часов, Отработка связок, синхронного исполнения. Постановка текущего года

Теория, 8 часов Связки (комбинации): последовательность движений, объединённых в единую цепь. Они помогают развивать технику, координацию и память движений.

Синхронное исполнение: выполнение движений несколькими танцорами одновременно с точной точностью и одинаковой динамикой. Это требует высокой концентрации, чувства ритма и командной работы.

Выразительность: способность передать эмоции, характер и настроение через движение, мимику и жесты. Важна для создания эмоциональной связи с аудиторией.

Практика, 68 часов

Отработка связок: Начинаем с простых комбинаций, постепенно усложняя их. Повторение для закрепления техники. Работа над точностью выполнения каждого элемента. Упражнения на развитие памяти движений (мнемонические цепочки).

Развитие синхронности: Практика групповых репетиций с фокусом на одновременность. Выполнение связок на визуальный контакт и командную работу. Разбор ошибок и коррекция их.

Развитие выразительности: Работа над мимикой и жестами, передающими эмоции. Использование импровизации для поиска личного стиля выражения. Использование видео материала для анализа и саморефлексии. Упражнения на дыхание и расслабление для усиления эмоциональной отдачи.

Постановка танца текущего года- Создание набросков движений на основе идеи. Постепенное развитие композиции с учетом музыкального материала. Внедрение выразительных средств: жестов, мимики, сценического пространства. Использование репетиций для уточнения деталей.

Обучение танцоров хореографии. Корректировка движений с учетом индивидуальных особенностей исполнителей. Формирование командного взаимодействия и синхронности.

Работа над костюмами, освещением, декорациями (если есть). Проведение генеральных репетиций. Анализ выступлений с точки зрения технического исполнения и художественной выразительности.

Раздел 7. Концертная деятельность, 18 часов

Тема 1. 17 часов, Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях
Теория, 1 час Подбор репертуара: классические, современные, авторские номера. Формирование последовательности номеров для создания эмоциональной динамики.

Практика, 17 часов Тренировка сценического присутствия и взаимодействия с публикой. Управление сценическим пространством (расстояния, уровни). Использование световых эффектов для усиления выразительности. Контроль за техническими аспектами (звук, свет). Взаимодействие с аудиторией: создание эмоциональной связи. Реакция на непредвиденные ситуации (например, сбой техники).

Обратная связь от зрителей и критиков. Самоанализ выступления для выявления сильных и слабых сторон.

Раздел 8. Итоговая диагностика, 4 часа

Тема 1. 4 часа, Контрольные занятия /Приложение 11/

Теория, 1 час Оценка уровня освоения техники и выразительности. Проверка знаний теоретических аспектов стилей. Анализ умения применять полученные навыки в практике. Выявление сильных и слабых сторон для дальнейшего развития.

Практика, 3 часа выполнение заданий на технику (например, выполнение определённых элементов хип-хопа или пластики). Практическая часть: исполнение подготовленных номеров или импровизация.

Особенности контроля по стилям

Хип-хоп – Оценка ритмичности, точности движений. Владение основными элементами: локинг, грув, волна, джаз-фанк. Способность к импровизации и созданию коротких фристайл-композиций.

Пластика- Техника выполнения изолированных движений. Гибкость, пластичность тела. Умение сочетать движения в гармоничные композиции.

Итоговая оценка – Балльная система. Формирование общего балла за технику, выразительность и теорию. Выдача рекомендаций для дальнейшего развития.

1.3.5 Содержание программы
МОДУЛЬ 3 (3 год обучения)
Создание авторских проектов и подготовка к профессиональной
деятельности
1.3.5 Учебный план.

Таблица 3

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Организационная работа					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях <i>Тема 1.</i> Требования безопасности	1	1	2	опрос
Раздел 2. Общефизическая подготовка					
2.1	<i>Тема 1.</i> Разминочные упражнения. Разогрев	2	30	32	наблюдение
2.2	<i>Тема 2.</i> Пластический тренинг. Дискретные волны.	1	23	24	наблюдение
Раздел 3. Анатомия и кинезиология в танце.					
3.1	<i>Тема 1.</i> Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов безопасного движения, выравнивания тела	7	-	7	опрос
Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность					
4.1	<i>Тема 1.</i> Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	3	17	20	наблюдение
	<i>Тема 2.</i> Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»	3	9	12	наблюдение
Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп					
5.1	<i>Тема 1,</i> «Изоляции» Стили: «Вакинг», «Волна», «Флексинг».	3	19	22	наблюдение
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа					
6.1	<i>Тема 1.</i> Отработка связок, синхронного исполнения Постановка текущего года	8	68	76	наблюдение
Раздел 7. Концертная деятельность					

7.1	Тема1. Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	1	16	17	оценка
Раздел 8. Итоговая диагностика					
8.1	Тема 1. Контрольные занятия	1	3	4	оценка
	Итого:			216	

1.3.6. Содержание учебного плана

Третий год обучения, 216 часов

Раздел 1. Организационная работа, 2 часа

Тема1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Теория. 1 час, Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

Практика: 1 час, к занятиям по хореографии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия по хореографии проводятся в специальной одежде и обуви. Обучающиеся должны соблюдать должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, при пожаре – известить службу МЧС – 112. Принять меры к эвакуации обучающихся. Сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

Раздел 2. Общефизическая подготовка, 56 часов

Тема 1. 30 часов Разминочные упражнения,

Теория. 2 часа, Правильное исполнение упражнений,

Практика. 18 часов, /Приложение 2/: Комплексы упражнений на выносливость. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений ног, туловища. Растяжка

Тема 2. 24 часа Пластический тренинг /Приложение 3/,

Теория. 1 час, Физическое и внутреннее раскрепощение танцора.

Практика. 23 часа, Упражнения на развитие пластики рук, ног, вестибулярного аппарата. Дискретные волны. Пластические шаги «против ветра», «лунная походка». Основы актерского мастерства. «Волна»

Раздел 3. Анатомия и Кинезиология в танце. 7 часов

Тема1. Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов эффективного и безопасного движения, выравнивания тела

Теория. 7 часов

Правильная осанка: равномерное распределение нагрузки, избегание перегрузок. Использование крупных мышечных групп для выполнения движений. Соблюдение техники при физических упражнениях для предотвращения травм.

Важность поддержания баланса и симметрии тела для предотвращения деформаций и болей. Правильная техника выполнения движений: контроль, плавность, амплитуда

Основные принципы кинезиологии в танце /Приложение 4/:

Межполушарное взаимодействие: Упражнения направлены на улучшение связи между левым и правым полушариями мозга, что способствует более слаженной работе тела и повышению творческого потенциала.

Работа с дыханием: Правильное дыхание является ключевым элементом в кинезиологии. Упражнения на дыхание помогают расслабиться, улучшить кровообращение и увеличить выносливость.

Связь тела и сознания: Кинезиология подчеркивает важность осознания своего тела и движений. Упражнения помогают развить чувство положения тела в пространстве и улучшить контроль над мышцами.

Польза кинезиологии для танцоров: Улучшение координации движений. Повышение гибкости и амплитуды движений. Улучшение баланса и устойчивости. Предотвращение травм. Повышение эффективности танцевальных движений. Снижение мышечного напряжения. Улучшение концентрации и внимания.

Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность

Тема 1. Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями

Теория, 3 часов Основы «Контемпорари» /Приложение 6/ - свобода выражения и индивидуальность. Использование естественных движений тела. Внимание к внутренним ощущениям и эмоциональному состоянию. Работа с центром тела— область живота и таза. Использование веса тела, гравитации.

Практика, 17 часов 1. Основные техники:

Основа работы с весом: умение переносить вес тела, использовать его для создания плавных или резких движений.

Дыхание: интеграция дыхания в движение для усиления выразительности.

Контроль тела: развитие силы, гибкости, баланса и координации.

Изоляции: движение отдельных частей тела независимо друг от друга (например, изоляция плеч или таза).

Плавность и текучесть: выполнение движений без рывков, с использованием мягких переходов.

2. Основные упражнения:

- работа на полу — скольжения, ползания, вращения.

- растяжки для увеличения диапазона движений.
- импровизационные задания для развития креативности.
- упражнения в центре зала для развития контроля и точности движений.

Тема 2. Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»
Теория, 3 часа, Анализ музыкальных фраз, понимание их структуры и особенностей. Влияние темпа и ритма на движение и выразительность.

Принципы синкопирования — смещение акцентов с основных долей на слабые, создание ритмических «игр»

Практика, 9 часов Постепенное усложнение комбинаций для повышения координации и реакции. /Приложение5/

- Упражнения на удержание и изменение темпа (ускорение/замедление)
- Работа с музыкальной формой: выполнение движений в соответствии с различными частями композиции
- Тренировка синкопированных движений: выполнение ритмических фигур с акцентами на слабых долях
- Импровизация под музыку с разным темпом и структурой для развития чувствительности к ритму

Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп, 22 часа

Тема 1, 22 часа - «Изоляции». Стили: «Вакинг», «Волна», «Флексинг».

Теория, 3 часа, Контроль и баланс: высокая точность исполнения, развитие мышечной памяти и координации

Практика, 19 часов, Техническое мастерство: освоение сложных элементов стилей

Изоляции /Приложение3/— техника в танце хип-хоп и пластике, позволяющая независимо двигать отдельными частями тела (например, головой, плечами, грудью, тазом и руками), при этом остальные части остаются неподвижными. Эта техника создает эффект «отдельных движений» и придает танцу выразительность, ритмичность и динамичность.

- Соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

-Комбинирование элементов: создание сложных комбинаций с плавными переходами между техниками.

Вакинг / Приложение5/— это стиль уличного танца, характеризующийся плавными, изолированными движениями и эффектами «выхватывания».

Основная идея вакинга — создание иллюзии, что тело или части тела исчезают или «выхватываются» из пространства за счет точных изоляций и быстрых движений. Включает мягкие, плавные движения рук, плеч, головы и корпуса. Важна музыкальность и ритмичность движений. Стиль часто сочетается с элементами хип-хопа и поп-культуры.

Волна /Приложение3/ —элемент в танце хип-хоп и уличных стилях, представляющий собой плавное, последовательное движение, имитирующее волны или «пульсацию» по всему телу. Этот эффект достигается за счет изоляций и синхронных движений различных частей тела, создавая иллюзию,

что волна «проходит» через тело танцора. Техника, при которой движения начинаются с одной части тела (например, головы или плеч), затем переходят на грудь, живот, бедра и ноги. Может выполняться как статично (остановленная волна) или динамично (движущаяся по телу).

Флексинг /Приложение5/— это танец, в котором основное внимание уделяется изоляции различных частей тела (грудь, живот, руки, голова) и созданию эффектных волнообразных или «пульсирующих» движений. Стил ь включает плавные переходы между движениями, создающие иллюзию «текучести» и «жидкости». Часто используется для демонстрации силы, гибкости и музыкальности.

Техника: Изоляции: ключевой элемент — это умение изолировать отдельные части тела (например, грудь или живот), делая их независимыми от остальной части тела.

Волны: создание плавных волн через тело — от головы до ног или наоборот. Это достигается последовательным напряжением и расслаблением мышц.

Плавные движения: использование мягких, текучих движений рук, плеч, корпуса и ног.

Контроль мышц: развитие способности напрягать и расслаблять мышцы для достижения нужного эффекта.

Ритмичность: все движения выполняются в такт музыке, подчеркивая биты и акценты.

Комбинирование элементов: сочетание изоляций с вращениями, прыжками и другими динамическими движениями.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа, 76 часов

Тема 1, 76 часов, Отработка связок, синхронного исполнения. Постановка текущего года

Теория, 8 часа, - Техника и выразительность исполнителя.

Практика, 68 часов- Изучение танцевальных связок и объединение их в номерах, постановка для танцевальных групп. Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

Раздел 7. Концертная деятельность, 17 часов

Тема1., 17 часов, Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях

Теория, 1 час Подбор репертуара: классические, современные, авторские номера. Формирование последовательности номеров для создания эмоциональной динамики.

Практика, 16 часов Тренировка сценического присутствия и взаимодействия с публикой. Управление сценическим пространством (расстояния, уровни). Использование световых эффектов для усиления выразительности. Контроль за техническими аспектами (звуком, светом). Взаимодействие с аудиторией: создание эмоциональной связи. Реакция на непредвиденные ситуации (например, сбои техники). Обратная связь от зрителей и критиков. Самоанализ выступления для выявления сильных и слабых сторон.

Раздел 8. Итоговая диагностика

Тема 1., 4 часа, Контрольные занятия /Приложение 11/

Теория, 1 час – Оценка уровня освоения техники и выразительности. Проверка знаний теоретических аспектов стилей. Анализ умения применять полученные навыки в практике. Выявление сильных и слабых сторон для дальнейшего развития.

Практика, 3 часа – выполнение заданий на технику (например, выполнение определённых элементов хип-хопа или пластики). Диагностика ЗУН (знаний, умений, навыков). Практическая часть: исполнение подготовленных номеров или импровизация. Подведение итогов за год. Выпуск

Особенности контроля по стилям

Хип-хоп – Оценка ритмичности, точности движений. Владение основными элементами: «Вакинг», «Волна», «Флексинг».. Способность к импровизации и созданию коротких фристайл-композиций.

Пластика – Техника выполнения изолированных движений. Гибкость, пластичность тела. Умение сочетать движения в гармоничные композиции.

Итоговая оценка – Балльная система. Формирование общего балла за технику, выразительность и теорию. Выдача рекомендаций для дальнейшего развития.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- осознание российской гражданской идентичности
- Осознание себя как представителя современной танцевальной культуры России. Участие в проектах, представляющих регион/город. Исследование и использование в постановках локального культурного материала.
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.
- проявление лидерских качеств, а также умение поддерживать и уважать других участников творческого объединения; стремление преодолевать трудности, доводить дело до получения результата, даже при наличии препятствий.
- проявление социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность.

Метапредметные:

- смогут ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участвовать в танцевальной жизни учреждения, города и др.
- иметь уважительное отношение к культуре других народов
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности;
- осуществлять поиск нужной информации в интернете и дополнительных источниках,

Предметные

- овладение навыками самоорганизации и самооценки культурного досуга;
- развитие навыка, осознанного применения знаний в творческих формах работы.
- закрепление теоретических и практических основ в импровизации и сольном исполнении.
- проявление творческой инициативы в реализации собственных замыслов в процессе занятий
- овладение элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 4

№	Дата начала учебного периода/модуля	Дата окончания учебного периода/модуля	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36 недель	108	216	2 раза в неделю по 3 часа
2	01.09.2026	31.05.2027	36 недель	108	216	2 раза в неделю по 3 часа
3	01.09.2027	31.05.2028	36 недель	108	216	2 раза в неделю по 3 часа

Календарный учебный график представлен в *Приложении 1*.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Помещение Танцевальный зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, нормам освещения, вентиляцией помещения. Для осуществления учебного процесса в кабинете имеются инструкции по охране труда, инструкция по противопожарной безопасности.

Перечень оборудования- зеркала на стенах, аудиоколонка.

Кадровое обеспечение. Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

2.3. Методическое обеспечение

Принципы работы:

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение материала, упражнений, элементов танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.
- принцип формирования у обучающихся художественного восприятия через современные танцевальные направления;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность

Методы работы

- *Метод активного слушания* музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

- *Метод использования слова*, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

- *Метод наглядного восприятия*, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

- *Метод практического обучения*, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Педагогические технологии:

1. *Информационно – коммуникационная технология* способствует улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.

2. *Технология развития критического мышления* помогает критически относиться к любым утверждениям, не принимать ничего на веру без доказательств, но быть при этом открытым новым идеям, методам.

3. *Проектная технология*. Чрезвычайно важно было показать обучающимся их личную заинтересованность в приобретаемых знаниях, которые могут и должны пригодиться им в жизни. Для этого необходима проблема, взятая из реальной жизни, знакомая и значимая для обучающегося, для решения которой ему необходимо приложить полученные знания, новые знания, которые еще предстоит приобрести

4. *Здоровье сберегающие технологии* – Обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Рекомендации по проведению теоретических и практических занятий. Особенностью всех этапов обучения является одинаковое изложение теоретического материала реализации программы и вариативная подача практического материала

Методические материалы к темам и разделам программы

При реализации образовательной программы на учебных занятиях используется

- методические разработки занятий (схемы разводки танцев, схемы переходов)
- видео материалы.
- конспекты открытых занятий.
- мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения образовательной программы «Инсайт+». /Приложения 5, 6/

Дидактический материал

- портфолио объединения (фотографии обучающихся с выступлений, соревнований, фестивалей, видеоматериалы, грамоты, дипломы).

Электронные образовательные ресурсы

1. Онлайн проект созданный для руководителей танцевальных коллективов.
<https://dancehelp.ru/>
2. –Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии»
<https://www.calameo.com/read/001920720334de0e75e7a>
3. Видео мастер-классы танцевальной студии-школы танцев А.Духовой
<https://vk.com/todes?from=search>
4. Общероссийская Танцевальная Организация Федерация Современных Танцев России <https://ortodance.ru/>

Информационные технологии:

- технология дистанционного обучения, обучение, в котором применяются технологии и ресурсы Интернета с использованием электронной почты, чат-взаимодействия, видеосвязи (онлайн площадки «Вконтакте»),
- цифровые технологии (SD-карты, Flash-карты и т.д.) использования мобильных гаджетов (смартфонов, ноутбуков и т.п.), использование современных видео технологий для создания электронного обучения.

2.4. Формы контроля и аттестации

Формы контроля:

1 год обучения

Входной – опрос, сентябрь /Приложение10/

Текущий – педагогическое наблюдение в течение учебного года

Промежуточный –итоговое занятие, педагогическая диагностика май /Приложение11/.

2 год обучения

Входной – опрос, сентябрь /Приложение10/

Текущий – педагогическое наблюдение в течение учебного года

Промежуточный – итоговое занятие, педагогическая диагностика май
/Приложение11/.

3 год обучения

Входной – опрос, сентябрь */Приложение10/*

Текущий – педагогическое наблюдение в течение учебного года

Итоговый – итоговое занятие, педагогическая диагностика, май
/Приложение11/.

Средства контроля: мониторинг, результаты фиксируются в протокол мониторинга и позволяют отслеживать степень усвоения знаний, умений и навыков каждого обучающегося. */Приложение 7,8/*

2.5. Диагностический инструментарий

1. Входной контроль – опрос, */Приложение 10/*
2. Промежуточный контроль (в конце каждого года обучения). */Приложение 7/, /Приложение 8/*
3. Итоговый контроль – мониторинг, Таблица балльной оценки результатов реализации программы, */Приложение 9/*
4. Педагогическая диагностика результативности реализации дополнительной общеразвивающей углублённой программы художественной направленности обучающихся «Инсайт плюс» по каждому году обучения */Приложение 11/*

2.6. Рабочая программа модулей

Данная программа обеспечивает системное развитие навыков в танцевальных стилях, формирует у обучающихся творческое мышление, артистизм и профессиональную подготовку. В каждом году обучения увеличивается сложность техник, расширяется творческий потенциал и укрепляется уверенность в своих силах.

В каждом году обучения акцент делается на развитие технических навыков, артистизма и творческого мышления. В рамках одного модуля обучающиеся осваивают как основы, так и более сложные элементы, адаптированные под стиль. В конце каждого этапа — подготовка к самостоятельной постановке, участию в конкурсах и сценических выступлениях.

На протяжении обучения в рамках модулей по программе обучающиеся последовательно развивают технические навыки,

артистическую выразительность и творческое мышление, что способствует формированию полноценного артиста.

МОДУЛЬ 1 (1 год обучения)

Техническая подготовка и развитие навыков

Углубленная техника и сложные хореографические связки (хип-хоп, пластика, контемпорари)

Цели:

- Совершенствование технического мастерства в танце.
- Формирование способности к сложным хореографическим композициям.
- Развитие координации, пластики и динамического контроля тела.

Задачи:

- Отработка продвинутых техник и элементов обеих направлений.
- Создание и выполнение сложных танцевальных связок и композиций.
- Совместная работа в ансамбле, развитие чувства ритма и взаимодействия.

План модуля:

- Анализ и повторение базовых движений.
- Изучение и практика продвинутых углов, поворотов и переходов.
- Основы современного танца, пластика, дыхание
- Комбинирование элементов хип-хопа и современного танца в связки.
- Репетиция и постановка сложных танцевальных композиций.
- Работа в группе — постановка ансамблевых номеров.
- Работа над музыкальностью, ритмом и эмоциональной выразительностью.

Ожидаемые результаты:

Личностные: Формирование самодисциплины, уверенности в теле, развитие артистизма и эмоциональной выразительности. Развитие пластики, гибкости, дыхания

Метапредметные: Развитие навыков командной работы, критического анализа своей и чужой деятельности, рефлексия

Предметные: Освоение продвинутых техник хип-хопа , современного танца и пластики, умение создавать и исполнять сложные связки и композиции

Содержание рабочей программы модуля 1

Таблица 5

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Организационная работа					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях <i>Тема1.Требования безопасности</i>	1	1	2	опрос

Раздел 2. Общефизическая подготовка					
2.1	Тема 1. Разминочные упражнения. Разогрев	2	30	32	наблюдение
2.2	Тема 2. Пластический тренинг. Дискретные волны. Пластические шаги «против ветра», «лунная походка». Основы актерского мастерства.	1	23	24	наблюдение
Раздел 3. Анатомия и кинезиология в танце.					
3.1	Тема 1. Изучение строения и функций человеческого организма с особым акцентом на опорно-двигательный аппарат	7	-	7	опрос
Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность					
4.1	Тема 1. Упражнения на развитие фантазии и воображения в пластической образности.	1	7	8	наблюдение
4.2	Тема 2. Развитие чувства равновесия, чувства пространства, чувство формы. Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	2	10	12	наблюдение
	Тема 3. Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»	3	9	12	наблюдение
Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп					
5.1	Тема 1. «Изоляции»	1	9	10	наблюдение
5.2	Тема 2. Стили «старой» и «новой» школы: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз». Прыжковые элементы «Крис –кросс», Фристайл	2	10	12	наблюдение
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа					
6.1	Тема 1. Отработка связок, синхронного исполнения и выразительности в танце	3	35	38	наблюдение
6.2	Тема 2. Постановка танца текущего года	5	33	38	наблюдение
Раздел 7. Концертная деятельность					
7.1	Тема 1. Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	1	16	17	оценка
Раздел 8. Итоговая диагностика					
8.1	Тема 1. Контрольные занятия	1	3	4	Оценка
	Итого:			216	

МОДУЛЬ 2 (2 год обучения)

Художественное выражение и сценическая культура

Цели:

- развитие артистизма,
- сценической харизмы,
- выразительности

Задачи:

- Работа с эмоциями, мимика, жесты
- Постановка коротких номеров.
- Создание мини-спектакля, работа над сценической историей
- Работа с музыкой и ритмом. Анализ музыкальных произведений, ритмическая импровизация

План модуля:

- Анализ современных и классических авторских работ.
- Генерация и обсуждение идей собственных постановок.
- Разработка хореографии под выбранную музыку.
- Проработка деталей образа, костюмов и сценографии.
- Репетиции с постановочной командой.
- Публичный показ и анализ постановки.

Ожидаемые результаты

Личностные: Умение передавать эмоции через движение

Метапредметные: Навыки планирования проекта, взаимодействия в коллективе, умение принимать и давать конструктивную критику

Предметные: Готовый короткий номер, сценическая уверенность.

Чувство ритма, музыкальность

Содержание рабочей программы модуля 2

Таблица 6

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Организационная работа					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях Тема1.Требования безопасности	1	1	2	опрос
Раздел 2. Общефизическая подготовка					
2.1	Тема 1. Разминочные упражнения. Разогрев	2	30	32	наблюдение
2.2	Тема 2. Пластический тренинг. Дискретные волны.	1	23	24	наблюдение
Раздел 3. Анатомия и кинезиология в танце.					
3.1	Тема1. Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов эффективного и безопасного движения, выравнивания тела	7	-	7	опрос
Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность					
4.1	Тема 1.Взаимодействие с партнером/группой Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	3	17	20	наблюдение
	Тема 2. Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»	3	9	12	наблюдение
Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп					
5.1	Тема 1, «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк».	3	19	22	наблюдение
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа					
6.1	Тема 1. Отработка связок, синхронного исполнения Постановка текущего года	8	68	76	наблюдение
Раздел 7. Концертная деятельность					

7.1	Тема1. Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	1	16	17	оценка
Раздел 8. Итоговая диагностика					
8.1	Тема 1. Контрольные занятия	1	3	4	оценка
	Итого:			216	

МОДУЛЬ 3 (3 год обучения)

Создание авторских проектов и подготовка к профессиональной деятельности

Цели:

- Развитие творческого потенциала и индивидуального стиля.
- Формирование навыков написания и постановки собственных танцевальных номеров.
- Освоение режиссерских приемов и сценической режиссуры.

Задачи:

- Поиск и разработка индивидуальных хореографических идей.
- Практика постановки танцевальных номеров на сцену.
- Работа над музыкальным сопровождением и сценическим образом.
- Освоение основ режиссуры танцевальных постановок.

План модуля:

- Выбор и подготовка концертных номеров.
- Организация и проведение репетиций с акцентом на качество исполнения.
- Тренинг самопрезентации и работы с публикой.
- Участие в мастер-классах и конкурсах.
- Анализ выступлений с педагогами и коллегами.
- Создание профессионального портфолио и подготовка к кастингам.

Ожидаемые результаты:

Личностные: Развитие креативности, самостоятельности, уверенности в своих художественных решениях

Метапредметные: Навыки планирования проекта, взаимодействия в коллективе, умение принимать и давать конструктивную критику

Предметные: Умение создавать авторские хореографические номера, владение приемами режиссуры и сценической дистрибьюции

Содержание рабочей программы модуля 3

Таблица 7

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Организационная работа					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях <i>Тема1.</i> Требования безопасности	1	1	2	опрос
Раздел 2. Общефизическая подготовка					
2.1	<i>Тема 1.</i> Разминочные упражнения. Разогрев	2	30	32	наблюдение
2.2	<i>Тема 2.</i> Пластический тренинг. Дискретные волны.	1	23	24	наблюдение
Раздел 3. Анатомия и кинезиология в танце.					
3.1	<i>Тема1.</i> Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов безопасного движения, выравнивания тела	7	-	7	опрос
Раздел 4. Импровизация, композиция, ритмическая сложность					
4.1	<i>Тема 1.</i> Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	3	17	20	наблюдение
	<i>Тема 2.</i> Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение»	3	9	12	наблюдение
Раздел 5. Продвинутая техника стилей Хип-Хоп					
5.1	<i>Тема 1, «Изоляции»</i> Стили: «Вакинг», «Волна», «Флексинг».	3	19	22	наблюдение
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа					
6.1	<i>Тема 1.</i> Отработка связок, синхронного исполнения Постановка текущего года	8	68	76	наблюдение
Раздел 7. Концертная деятельность					
7.1	<i>Тема1.</i> Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	1	16	17	оценка
Раздел 8. Итоговая диагностика					
8.1	<i>Тема 1.</i> Контрольные занятия	1	3	4	оценка
	Итого:			216	

2.7 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательного процесса: создание условий для самоопределения и социализации личности каждого обучающегося.

Задачи воспитательного процесса:

- развитие познавательного интереса у обучающихся;
- формирование у обучающихся уважения к труду: как собственному, так и чужому;
- внесение вклада в формирование эстетической культуры обучающихся;
- организация здоровой психологической атмосферы в коллективе.

Планируемые результаты:

- стремление обучающихся к образованию;
- устойчивый интерес обучающихся к танцевально-физическому совершенствованию;
- уверенное взаимодействие обучающихся внутри коллектива на основе взаимоуважения;
- проявление обучающимися волевых качеств.

Приоритетные направления воспитания:

- способствование воспитанию здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- содействие в формировании высокого уровня духовно-нравственного развития обучающихся;
- внесение вклада в установление внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности через принятые в российском обществе правила и нормы поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Таблица 8

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	23 февраля День защитника отечества	Гражданское; Патриотическое; Духовно Нравственное воспитание	Организация участия обучающихся в мероприятиях по патриотическому воспитанию и формированию активной гражданской	групповая	21-22. 02.2026	Егошина В.В.
2	Всероссийские и международные конкурсы по хореографии	Культурно Просветительское воспитание	Социокультурные, творческие, досуговые мероприятия	групповая	Февраль Март Апрель Май 2026	Егошина В.В.
4	Направления в	Познакомить	Просмотр	групповая	13-14	Егошина

	стилях уличных танцев	обучающихся с историей выбранного вида деятельности в России	видеоматериалов		.04.2026	В.В.
5	Танцевальный батл	Организация совместного досуга коллектива	Участие в коллективных хореографических и физических испытаниях	групповая	30- 31. 05.2026	Егошина В.В.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Богданов, Г.Ф. Основы хореографической драматургии: учебное пособие / Г.Ф. Богданов. – 6-е изд. – Санкт-Петербург, 2024. –168с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – 4-е изд. – Санкт-Петербург, 2000. – 158 с.
3. Говард, Г. Техника европейских танцев
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. изд. – Москва: Спорт, 2019. – 200 с.
5. Логунова, Е.М. Музыкальное воспитание в структуре хореографического образования / Е.М. Логунова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 4 (48). – С. 170-173.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и. доп. изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с.
7. Шатов, С.И. Физическая подготовка. Теория, методика и практика: учебное пособие / С.И. Шатов, В.М. Крестников, С.А. Сова. – Воронеж, 2014. – 246 с.
8. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование).
9. Паничева Е.Г., Мехедовой С.В., Методическое пособие «Программа педагога дополнительного образования детей: этапы создания, основные разделы, рекомендации». – Ростов-на-Дону, — 2014г. -150с.
10. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – Москва: Спорт, 2021. – 216 с.

Литература для обучающихся

- 11.Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста / Н.В. Зарецкая. – Москва, 2005. – 118 с.
12. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения / Т.Ф. Коренева. – Москва: 2020. – 205 с.

Интернет ресурсы

13. Тело актера. Метод поиска и воплощения персонажа. Ф.Симпсон. Электронная библиотека «Литрес» <https://www.litres.ru/> Аудиоформат. Дата перевода 2023г. 260 стр. 51 иллюстрация <https://www.litres.ru/book/fey-simpson/telo-aktera-metod-poiska-i-voploscheniya-personazha-70053628/>
14. И.Г.Есаулов Устойчивость и координация в хореографии 2023г. 133стр. издательство «Планета музыки» Электронная библиотека «Лит-рес» 2023г <https://www.litres.ru/book/i-g-esaulov/ustoychivost-i-koordinaciya-v-horeografii65880258/>
15. М. А. Кассил- Создание танца в оригинальном жанре- Электронная библиотека «Литрес» 2024г. 70 стр. <https://www.litres.ru/book/m-a-kassil/sozдание-tanca-v-originalnom-zhanre-70766560/>
16. Принципы работы тела, этапы развития тела в Нip-Нop. Методика преподавания. Информационно-обучающий центр АЯКС <https://danceclubajax.ru/hip-hopbounce>
- 17.С.Ю Махов -Физиология тренинга. учебно-методическое пособие Орел: МАБИБ, 2020 158 стр. Электронная библиотека «Литрес». <https://www.litres.ru/book/s-u-mahov/fiziologiya-treninga-51703319/>

Приложение 1.

**Календарный учебный график «Инсайт плюс»
1 год обучения**

Таблица 9

№ п/п	Дата	Тема	Ко л- во ча со в	Вре мя про веде ния заня тия	Форма занятия	Место проведе ния занятия	Форма контро ля
1.	01.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Повтор танцевальных постановок прошлого года	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
2		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Оработка техники танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
3		Разминка. Пластический тренинг- дискретка – разбивка волны на составные части. Элементы хип-хоп. «Волны», Изоляции передвижения в пространстве «кросс». Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
4		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг. Изоляции «Оппозиционный крест». Элементы хип-хоп: «Синкопированное движение» Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

5		Разминка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз».. Связка 1 пост.танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
6		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнения на ноги и корпус. Пластический тренинг. Растяжка. Повтор танцев Прыжковые элементы «Крис –кросс», Фристайл	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
7		Разминка. Пластический тренинг общая гармония, согласованность движений и жестов. Оработка 1 связки танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
8		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка. Пластический тренинг. Изучение 2 связки танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
9		Разминка Пластический тренинг Растяжка, элементы хип-хоп и брейка. Изучение новых связок танца 1и 2	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
10		Разминка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
11		Разминка. Пластические элементы: «дискретные волны». Техника шагов: «против ветра», «лунная походка». «Оппозиционный крест». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
12		Разминка. Пластические элементы : Изучение новых связок постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
13		Разминка Пластический тренинг Упражнения на развитие гибкости суставов, координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений. Элементы хип-хоп: Вакинг, Фриз. Повтор танцев и отработка 1- 4 связок постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
14		Разминка. Силовые упр. Элементы брейка. Растяжка Повтор танцев и отработка танцев прошлого года.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		Изучение новых связок постановочного танца				д.67а	
15		Разминка. Элементы –хип –хоп вариации базовых шагов, импровизация, работа с разными ритмами и синкопированных движений Отработка движений, рисунков танца. Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
16		Разминка. Работа с разными ритмами и синкопированных движений Повтор танцев и отработка Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
17		Разминка. Элементы хип-хоп: Стили «старой» и «новой» школы: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз». Отработка техники и изучение новых связок	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
18		Разминка Пластический тренинг. Изучение новых связок танца. Отработка техники	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
19		Разминка. Пластические элементы: «дискретные волны» техники шагов: «против ветра», «лунная походка», «оппозиционный крест». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
20		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Локинг». «Фриз», База шагов «Грув», Работа над постановочным танцем	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
21		Разминка Элементы брейка-силовые муз. – хореограф. Движения под счет и ритм музыки связывание между собой две-три основные фигуры. Работа над 1 частью постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
22		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Локинг». «Фриз», «изоляция» Работа над постановочным танцем	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
23		Разминка. Пластический тренинг. Общая гармония, согласованность движений и жестов «Пластические импровизации» Работа над танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
24		Разминка. Пластический тренинг. Общая гармония, согласованность движений и жестов	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		«Пластические импровизации» Работа над постановочными танцами				д.67а	
25		Разминка. Растяжка. Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
26		Разминка. Растяжка Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
27		Разминка. Пластический тренинг «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая, волны руками, техники шагов. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
28		Разминка Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в изученных связках постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
29		Танцевальный тренинг- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов, сложной ко-координации Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
30		Пластический тренинг Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
31		Танцевальный тренинг- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, Отработка техники в изученных связках постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
32		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Изоляции». «Фриз», База шагов «Грув», Повтор танцев.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
33		Разминка Пластические этюды. Задания на импровизацию. Повтор материала и закрепление	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
34		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Изоляции». «Фриз», База шагов «Грув», Повтор танцев.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
35		Разминка. Задания на импровизацию. Повтор материала и закрепление	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

						д.67а	
36	10.01	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Разминка / Пластический тренинг –изоляция Отработка техники в связках танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
37		Разминка. Элементы хип-хоп: прыжки разного типа. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
38		Разминка. Растяжка. Элементы хип-хоп. Отработка связок в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
39		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Танц. Связки в различных муз. Темпах, Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
40		Разминка. Растяжка. Силовые упражнения на все группы мышц. Пластический тренинг. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
41		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
42		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
43		Разминка Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка. Пластические элементы Постановка, изучение танца, отработка движений танца, отработка рисунков танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
44		Разминка. Танцевальный тренинг-правильное исполнение синхронов, переходов и рисунков. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
45		Разминка Растяжка. Элементы хип-хопа. Элементы брейка, техника движения рук, ног. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

46		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Комплексы упражнений на выносливость. Растяжка Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
47		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг «Пластические импровизации» Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
48		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость. Растяжка Пластические элементы: «дискретные волны, техники шагов. Музыкально –ритмические упражнения. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
49		Разминка. Элементы хип-хопа, уличный стиль- резкие амплитудные движения, манера батлла. Отработка техники в постановочных танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
50		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Пласт. Тренинг- техника пластических элементов. Элементы хип-хоп: прыжки разного типа. В пространственных построениях. Работа над техникой в пост. Танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
51		Разминка Упражнение для улучшение гибкости, техника пластических элементов. Растяжка Работа над техникой в пост. Танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
52		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Подготовка к районному смотру	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
53		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
54		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Растяжка. Пластические элементы. Элементы хип-хоп. Слайды. Выделение сильной доли, отработка «паузы», музыкальные размеры 2/4, 2/4, 4/4. Отработка танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
55		Разминка. Силовые упражнения на	3		Теория,	ул.	Наблю

		все группы мышц. Растяжка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп. Слайды. Выделение сильной доли, отработка «паузы», музыкальные размеры 2/4, 2/4, 4/4. Отработка танцев			практик а	Уриц- кого, д.67а	дение
56		Разминка. Растяжка. Повтор отработка постановочных танцев, работа над синхронном	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
57		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Пласт. Тренинг. Элементы хип-хоп. Прыжки, перемещения, смена уровня. Работа над техникой в постановочном танце	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
58		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Растяжка. Элементы брейка, Сочетание элементов: «Скольжение – слайд», «Локинг». База шагов «Грув», и степы. Повтор отработка танца работа над синхронном.	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
59		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Элементы брейка- Повтор отработка танца работа над синхронном.	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
60		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Прыжки на месте, перемещения, смена уровня	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
61		Пластический тренинг- техника пластических элементов. Элементы хип-хоп: танцевальные прыжки разного типа, манера батлла Работа над синхронном	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
62		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок. Работа над синхронном	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
63		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
64		Пластический тренинг- техника пластических элементов. Прыжки на месте, перемещения, смена уровня. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практик а	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение

65		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Элементы хип-хоп. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
66		Разминка. Элементы хип-хоп: Ритмика: изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыки Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
67		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг –изоляция. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
68		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок. Групповые хореографические задания. Работа над техникой в танцах постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
69		Разминка. Пластический тренинг Изоляции. Командные баттлы Работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
70		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг. Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
71		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг. Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
72	30.05	Разминка. Растяжка. Подведение итогов за год Диагностика знаний и умений. В форме студийного экзамена	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	оценка
		ИТОГО	21 6				

**Календарно-учебный график (КУГ)
«Инсайт плюс»
(наименование программы)
2 год обучения**

Таблица 10

№ п/п	Дата	Тема	Кол- во часов	Вре- мя про- веде- ния заня- тия	Форма занятия	Место провед- ения заняти- я	Форма контро- ля
1.	01.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Повтор материала	3		беседа, практика	ул. Урицкого, д.67а	Блиц опрос
2		Силовые упражнения на все группы мышц Комплекс упражнений на растяжку Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
3		Биомеханика движений Комплек-сы упражнений на выносливость. Растяжка Пластический тренинг. Элементы хип-хоп «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Связка постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
4		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг. Изоляции «Оппозиционный крест». Элементы хип-хоп: «Синкопированное движение»	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		Повтор танцев					
5		Разминка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз».. Связка 1 пост.танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
6		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнения на ноги и корпус. Пластический тренинг. Растяжка Акценты сложности координации и работе с разными уровнями	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
7		Разминка. Пластический тренинг общая гармония, согласованность движений и жестов. Отработка 1 связки танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
8		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка. Принципы эффективного и безопасного движения Изучение 2 связки танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
9		Разминка Пластический тренинг Растяжка, элементы хип-хоп и брейка. Изучение новых связок танца 1и 2	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
10		Разминка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
11		Разминка. Пластические элементы: «дискретные волны». Техника шагов: «против ветра», «лунная походка». «Оппозиционный крест». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
12		Разминка. Пластические элементы: Изучение новых связок постановочного танца Отработка связок, синхронного исполнения	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
13		Разминка Пластический тренинг Упражнения на развитие гибкости суставов, координацию движений, упражнения, развивающие	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		скорость движений. Элементы хип-хоп: Вакинг, Фриз. Повтор танцев и отработка 1- 4 связок постановочного танца					
14		Разминка. Силовые упр. Элементы брейка. Растяжка Повтор танцев .Изучение новых связок постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
15		Разминка. Элементы –хип –хоп вариации базовых шагов, импровизация, работа с разными ритмами и синкопированных движений Отработка движений, рисунков танца. Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
16		Разминка. Работа с разными ритмами и синкопированных движений Повтор танцев и отработка Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
17		Разминка. Элементы хип-хоп: Стили «старой» и «новой» школы: «Локинг», «Грув», «Волна», «фриз». Отработка техники и изучение новых связок	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
18		Разминка Пластический тренинг. Изучение новых связок танца. Отработка техники	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
19		Разминка. Пластические элементы: «дискретные волны» техники шагов: «против ветра», «лунная походка», «оппозиционный крест». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
20		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Локинг». «Фриз», База шагов «Грув», Работа над постановочным танцем	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
21		Разминка Элементы брейка-силовые муз. – хореограф. Движения под счет и ритм музыки связывание между собой две-три основные фигуры. Работа над 1 частью постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
22		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение»,	3		Теория, практика	ул. Урицкого	Наблюдение

		«Локинг». «Фриз», «изоляции» Работа над постановочным танцем				кого, д.67а	
23		Разминка. Пластический тренинг. Общая гармония, согласованность движений и жестов «Пластические импровизации» Работа над танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
24		Разминка. Пластический тренинг. Общая гармония, согласованность движений и жестов «Пластические импровизации» Работа над постановочными танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
25		Разминка. Растяжка. Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
26		Разминка. Растяжка Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
27		Разминка. Пластический тренинг «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая, волны руками, техники шагов. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
28		Разминка Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в изученных связках постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
29		Танцевальный тренинг- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов, сложной координации Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
30		Пластический тренинг Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
31		Танцевальный тренинг- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов,	3		Теория, практика	ул. Урицкого,	Наблюдение

		Пластический тренинг. Дискретные волны .Отработка связок				д.67а	
32		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Изоляции». «Фриз», База шагов «Грув», Повтор танцев.	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
33		Разминка Пластические этюды. Задания на импровизацию. Повтор материала и закрепление	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
34		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Изоляции». Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение» Повтор танцев.	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
35		Разминка. Задания на импровизацию. Повтор материала и закрепление	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
36	10.01	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Разминка / Пластический тренинг – изоляция Отработка техники в связках танца	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
37		Разминка. Элементы хип-хоп: прыжки разного типа. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
38		Разминка. Растяжка. Элементы хип-хоп. Отработка связок в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
39		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Танц. Связки в различных муз. Темпах, Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
40		Разминка. Растяжка. Силовые упражнения на все группы мышц. Пластический тренинг. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
41		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение

42		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
43		Разминка Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка. «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Отработка рисунков танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
44		Разминка. Танцевальный тренинг- правильное исполнение синхронных, переходов и рисунков. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
45		Разминка Растяжка. Элементы хип-хопа. Взаимодействие с партнером/группой Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
46		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Комплексы упражнений на выносливость. Растяжка Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
47		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг «Пластические импровизации» Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
48		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость. Растяжка Пластические элементы: «дискретные волны, техники шагов. Музыкально – ритмические упражнения. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
49		Разминка. Элементы хип-хопа, уличный стиль- резкие амплитудные движения, манера батлла. Отработка техники в постановочных танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
50		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Пласт. Тренинг- техника	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		пластических элементов. , «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Работа над техникой в пост. Танцах				д.67а	
51		Разминка Упражнение для улучшение гибкости, техника пластических элементов. Растяжка Работа над техникой в пост. Танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
52		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Подготовка к районному смотрю	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
53		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
54		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Растяжка. Пластические элементы. Элементы хип-хоп. Слайды. Выделение сильной доли, отработка «паузы», музыкальные размеры 2/4,2/4, 4/4. Отработка танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
55		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп. Слайды. Выделение сильной доли, отработка «паузы», музыкальные размеры 2/4,2/4, 4/4. Отработка танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
56		Разминка. Растяжка. Повтор отработка постановочных танцев, работа над синхронном	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
57		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Пласт. Тренинг. Элементы хип-хоп. Прыжки, перемещения, смена уровня. Работа над техникой в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
58		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Растяжка. Элементы брейка, Сочетание элементов: «Скольжение – слайд», , «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». База шагов	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		«Грув», и степы. Повтор отработка танца работа над синхронном.					
59		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Элементы брейка- Повтор отработка танца работа над синхронном.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
60		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Прыжки на месте, перемещения, смена уровня	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
61		Пластический тренинг- техника пластических элементов. Элементы хип-хоп: танцевальные прыжки разного типа, манера батлла Работа над синхронном	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
62		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Оработка связок. Работа над синхронном	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
63		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
64		Пластический тренинг- техника пластических элементов. Прыжки на месте, перемещения, смена уровня. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
65		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. , «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
66		Разминка. Элементы хип-хоп: Ритмика: изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыки Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
67		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг – изоляции. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
68		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Оработка связок. Групповые	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		хореографические задания. Работа над техникой в танцах постановках				д.67а	
69		Разминка. Пластический тренинг Изоляции. Командные батллы Работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
70		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг. Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение» Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
71		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг. Изоляции. Командные батллы Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
72	30.05	Разминка. Растяжка. Подведение итогов за год Диагностика знаний и умений. В форме студийного экзамена	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	оценка
		ИТОГО	216				

Календарно-учебный график (КУГ)
«Инсайт +»
(наименование программы)
3 год обучения

Таблица 11

№ п/п	Дата	Тема	Кол- во часов	Вре- мя про- веде- ния заня- тия	Форма занятия	Место провед- ения заняти- я	Форма контро- ля
1.	01.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях Повтор материала	3		беседа, практика	ул. Урицкого, д.67а	Блиц опрос
2		Выполнение танцевальной разминки. Техника безопасности при растяжении мышечного скелета. Комплекс упражнений на растяжку и выносливость. Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
3		Комплексы упражнений на выносливость. Плечевой пояс, упражнений ног, корпуса. Растяжка. Пластический тренинг . Элементы хип-хоп -кросс ,волны, скольжение Связка 1 постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
4		Силовые упражнения на все группы мышц Пластический тренинг: «дискретные волны» - шаги: «против ветра», «лунная походка». Работа с воображаемыми предмета-ми	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		«оппозиционный крест» техника движения рук, ног. Повтор связок 1,2 постановочного танца					
5		Разминка. Пластический тренинг. Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Связка 1,2 пост.танца	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
6		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнения на ноги и корпус. Пластический тренинг. Растяжка, «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк».	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
7		Разминка. Пластический тренинг общая гармония, согласованность движений и жестов. Отработка 1 связки танца	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
8		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка. Принципы эффективного и безопасного движения Изучение 2 связки танца	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
9		Разминка Пластический тренинг Растяжка, элементы хип-хоп и брейка. Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение» Изучение новых связок танца 1и 2	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
10		Разминка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз- фанк». Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
11		Разминка. Пластические элементы: «дискретные волны». Техника шагов: «против ветра», «лунная походка». «Оппозиционный крест». Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Уриц- кого, д.67а	Наблю дение
12		Разминка. Пластические	3		Теория,	ул.	Наблю

		элементы: Изучение новых связок постановочного танца Отработка связок, синхронного исполнения			практика	Урицкого, д.67а	дение
13		Разминка Пластический тренинг Упражнения на развитие гибкости суставов, координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений. Элементы хип-хоп: Вакинг, Фриз. Повтор танцев и отработка 1- 4 связок постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
14		Разминка. Силовые упр. Элементы брейка. Растяжка. Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Изучение новых связок постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
15		Разминка. Элементы –хип –хоп вариации базовых шагов, импровизация, работа с разными ритмами и синкопированных движений Отработка движений, рисунков танца. Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
16		Разминка. Работа с разными ритмами и синкопированных движений Повтор танцев и отработка Изучение новых связок танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
17		Разминка. Элементы хип-хоп: «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Отработка техники и изучение новых связок	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
18		Разминка Пластический тренинг. «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Изучение новых связок танца. Отработка техники	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
19		Разминка. Пластические элементы: «дискретные волны» техники шагов: «против ветра», «лунная походка», «оппозиционный крест».	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		Изучение новых связок танца					
20		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Локинг». «Фриз», База шагов «Грув», Работа над постановочным танцем	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
21		Разминка Элементы брейка-силовые муз. – хореограф. Движения под счет и ритм музыки связывание между собой две-три основные фигуры. Работа над 1 частью постановочного танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
22		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Локинг». «Фриз», «изоляция» Работа над постановочным танцем	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
23		Разминка. Пластический тренинг. Общая гармония, согласованность движений и жестов «Пластические импровизации» Работа над танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
24		Разминка. Пластический тренинг. Общая гармония, согласованность движений и жестов «Пластические импровизации» Работа над постановочными танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
25		Разминка. Растяжка. Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов безопасного движения, выравнивания тела Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
26		Разминка. Растяжка Пластический тренинг. Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
27		Разминка. Пластический тренинг «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая, волны руками, техники шагов. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
28		Разминка Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		музыки. Элементы брейка. Отработка техники в изученных связках постановочного танца				кого, д.67а	
29		Танцевальный тренинг- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов, сложной ко- координации Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
30		Пластический тренинг Элементы хип-хоп: прыжки в ритме и темпе музыки. Элементы брейка. Отработка техники в танцах	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
31		Танцевальный тренинг- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, Пластический тренинг. Дискретные волны .Отработка связок	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
32		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Изоляции». «Фриз», Прикладное понимание работы опорно-двигательного аппарата, принципов безопасного движения, выравнивания тела, Повтор танцев.	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
33		Разминка Пластические этюды. Задания на импровизацию. Повтор материала и закрепление	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
34		Разминка. Растяжка. Элементы брейка, «Скольжение», «Изоляции». Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение» Повтор танцев.	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
35		Разминка. Задания на импровизацию. Повтор материала и закрепление	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
36	10.01	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях. Разминка / Пластический тренинг – изоляции Отработка техники в связках танца	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение
37		Разминка. Элементы хип-хоп: прыжки разного типа. Отработка связок и выразительности в	3		Теория, практика	ул. Уриц-кого, д.67а	Наблю- дение

		постановочном танце					
38		Разминка. Растяжка. Элементы хип-хоп. Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Отработка связок в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
39		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Танц. Связки в различных муз. Темпах, Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
40		Разминка. Растяжка. Силовые упражнения на все группы мышц. Пластический тренинг. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
41		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
42		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
43		Разминка Комплексы упражнений на выносливость, плечевой пояс, упражнений на ноги и корпус. Растяжка. ««Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Отработка рисунков танца	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
44		Разминка. Танцевальный тренинг- правильное исполнение синхронных, переходов и рисунков. Отработка связок и выразительности в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
45		Разминка Растяжка. Элементы хип-хопа. Взаимодействие с партнером/группой Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

46		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Комплексы упражнений на выносливость. Растяжка Темп, ритм, муз. Форма (ускорение) «Синкопированное движение» Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
47		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг «Пластические импровизации» Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
48		Разминка. Комплексы упражнений на выносливость. Растяжка Пластические элементы: «дискретные волны, техники шагов. Музыкально – ритмические упражнения. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
49		Разминка. Элементы хип-хопа, уличный стиль- резкие амплитудные движения, манера батлла. Отработка техники в постановочных танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
50		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Пласт. Тренинг- техника пластических элементов. , «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Работа над техникой в пост. Танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
51		Разминка Упражнение для улучшение гибкости, техника пластических элементов. Растяжка Работа над техникой в пост. Танцах	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
52		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Подготовка к районному смотру	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
53		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка. Работа над пост. Танцами	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
54		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Растяжка. Пластические элементы. Элементы хип-хоп. Слайды. Выделение сильной доли, отработка «паузы», музыкальные размеры 2/4, 2/4, 4/4. Отработка танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

55		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка. Пластический тренинг. Элементы хип-хоп. Слайды. Выделение сильной доли, отработка «паузы», музыкальные размеры 2/4, 2/4, 4/4. Отработка танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
56		Разминка. Растяжка. Повтор отработка постановочных танцев, работа над синхронном	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
57		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Пласт. Тренинг. Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями. Работа над техникой в постановочном танце	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
58		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Растяжка. Элементы брейка, Сочетание элементов: «Скольжение – слайд», , «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». База шагов «Грув», и степы. Повтор отработка танца работа над синхронном.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
59		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Растяжка Элементы брейка- Повтор отработка танца работа над синхронном.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
60		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Прыжки на месте, перемещения, смена уровня	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
61		Пластический тренинг- техника пластических элементов. Элементы хип-хоп: танцевальные прыжки разного типа, манера батлла Работа над синхронном	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
62		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок. Работа над синхронном	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
63		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц Повтор и	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение

		работа над техникой в танц. Постановках				кого, д.67а	
64		Пластический тренинг- техника пластических элементов. Прыжки на месте, перемещения, смена уровня. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
65		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. , «Изоляции» Фристайл. Стили: «Вакинг», «Волна», «Джаз-фанк». Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
66		Разминка. Элементы хип-хоп: Основы «Контемпорари». Акценты сложности координации и работе с разными уровнями Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
67		Разминка. Растяжка. Пластический тренинг – изоляции. Повтор и работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
68		Разминка. Силовые упражнения на все группы мышц. Отработка связок. Групповые хореографические задания. Работа над техникой в танцах постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
69		Разминка. Пластический тренинг Изоляции. Командные баттлы Работа над техникой в танц. Постановках	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	Наблюдение
70		Разминка. Растяжка. Командные баттлы, композиции собственного сочинения – соблюдая стиль, образ и развитие сюжета. Повтор танцев	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	оценка
71		Разминка. Растяжка. Диагностика сформированных знаний и умений, в форме студийного экзамена.	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	оценка
72	30.05	Подведение итогов. Выдача свидетельств об окончании программы	3		Теория, практика	ул. Урицкого, д.67а	
		ИТОГО	216				

Разминочный комплекс

Занятие проходит по схеме:

Первая часть:

- Разминочные упражнения на середине, комбинации.
 - Изоляция – упражнения на изолированное движение отдельных центров тела. – Упражнения для позвоночника.
 - Пластический тренинг.
 - Уровни – упражнения для частей тела, находящихся на разных уровнях, относительно земли. А также акробатические уровни: шпагаты /поперечный, продольный/, «мост», стойка на руках, стойка на лопатках / «березка» /, колесо, «Рандат»
- Затем идет работа в партере (расположение на полу) – выполняются растяжки, комбинации.

Вторая часть занятия – отводится для: выполнения заданий, пластических этюдов на импровизацию, кросс – передвижение в пространстве; повторения или разучивание новых комбинаций и танцев.

Заключительная часть занятия – отводится для танцевальных постановок и репетиций.

Все мышцы в равной мере нужно подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

- голова, шея
- плечи, грудная клетка
- пояс, тазобедренная часть /пелвис/
- ноги, руки

Чисто силовые элементы следует чередовать с упражнениями на релаксацию /расслабление/ и стретчинг /растяжки/.

Занимаясь разминкой необходимо помнить о неравных физических возможностях, обучающихся и в соответствии с этим корректировать работу.

Выполнять упражнения необходимо под ритмичную музыку и счет. А упражнения на расслабление лучше сопровождать спокойной негромкой музыкой.

1-й уровень: голова и шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя тело расслаблено. На счет «1» голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи. На счет «2» голова возвращается в исходное положение. На счет «3» наклонить голову вправо, стараясь ухом дотронуться до плеча. Плечо при этом не поднимается, оставаясь расслабленным, как и все остальные мышцы тела. На счет «4» занять исходное положение. Далее: на счет «1» запрокинуть голову, потянув мышцы шеи; на счет «2» занять исходное положение; на счет «3» наклонить голову влево, на счет «4» - исходное положение. Упражнение повторить 4 раза в одну и в другую стороны.

Усложненный вариант. Добавить неглубокие приседания (*demi plie*) в тот момент, когда голова из исходного положения наклоняется вперед, в сторону, назад и в другую сторону. Это позволит постепенно развивать координацию движений, которая необходима при изучении более сложных элементов.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет «1» голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет «2», «3», «4» броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Усложнение. Добавить *demi plie* при переводе головы в новое положение.

Упражнение 3

Исход. положение: см. упр.1-2. На нечетный счет голова «сдвигается» параллельно полу вперед, вправо, назад, влево; на четный – возвращается в исход. положение. Работают только мышцы шеи, плечи расслаблены и не поднимаются. Движения головы напоминают крест. Повторить 4 раза в одну и другую сторону.

Упражнение 4

Похоже на упр.3. Голова плавно «сдвигается» в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнение медленно опускается в *plie*. Движение похоже на ввинчивание штопора. При медленном подъеме голова описывает круг в другую сторону. «Штопор» как бы вывинчивается.

2-й уровень: плечи, грудная клетка

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены. На счет «1» поднять плечи вверх, на счет «2» - вывести вперед, «3» - опустить вниз, «4» - отвести назад. Получается круговое движение. То же самое в другую сторону: на счет «1» поднять плечи вверх, на счет «2» - отвести назад, «3» - опустить вниз, «4» - вывести вперед. Повторить 4 раза в каждую сторону.

Вариант. Добавить plie. Во время приседания плечи совершают круговое движение вперед. Вставая из plie, круговые движения назад.

Можно также использовать движение «шейк» плечами (вверх-вниз, вперед-назад), с приставными шагами в сторону влево, затем вправо.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

Крест. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости. движение строится по следующей схеме:

Горизонтальный крест: грудная клетка – вперед, пелвис – назад, грудная клетка – вправо, пелвис – влево, грудная клетка – назад, пелвис – вперед, грудная клетка влево, пелвис – вправо. Вертикальный крест: вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр. Крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

Квадрат. Выполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр.

Круг. Выполняется в горизонтальной и в вертикальной плоскости за счет соединения движений всех направлений.

При выполнении упражнения мышцы и позвоночник должны быть свободными.

3-й уровень: пояс и пелвис /тазобедренная часть/

Упражнение 7

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Наклоны на 90 ° вперед, в правую и левую сторону с поворотом корпуса, назад. При наклоне вперед спина должна быть прямая, даже немного выгнута. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на «горбик». При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении. Движение является основой упражнений на сжатие и расслабление, часто используемых в танцевальной практике, в частности в джазовом танце и танце модерн.

Упражнение 8

Разминка тазобедренной части /пелвиса/. Движение пелвисом часто встречаются в африканских и латиноамериканских танцах, а также в джазовом танце и танце модерн

Основные виды движений:

- вперед - назад;

- из стороны в сторону;
- подъем бедра вверх / движется лишь внешняя передняя сторона тазобедренного сустава, а не часть ноги от колена до паха.
- «шимми» /движение заимствовано из одноименного танца/.

Техника исполнения движений

- При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется «арка». Колени согнуты и направлены точно вперед /очень важно, сохранять неподвижность коленей при движении/.
- Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или
- Движение по дуге /полукругу/, которое проходит через самую нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
- При подъеме бедра вверх «рабочая» нога должна стать «невесомой», т.е. стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола /нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки/. При подъеме бедра в район подреберья на уровне диафрагмы возникает сжатие.
- Движение shimmi заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо и влево.

Упражнение выполняется слева – направо и справа – налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Вариант /на развитие координаций движений/

Во время выполнения движений по любой из схем подключить движения головы /см. упр.1-2/. Например, бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад, значит, голова откидывается назад.

4-й уровень: ноги, руки

Упражнение 9

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет «1-2» плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела на правую ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет «3-4» руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела. Повторить не менее 4-х раз.

Упражнение 10

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки прямые в сторону, полуприседания.

На счет «1» ноги медленно сгибаются в коленях, достигая того момента, когда угол сгиба колена будет примерно 90 °. Затем на счет «и» также медленно подняться до исходного положения. Повторить 8 раз.

Упражнение 11

Исходное положение: ноги в полуприседании шире плеч, руки на поясе, правая нога на полупальцах.

На счет «1» полуприседание делается ещё как можно ниже при этом, правая нога поднимается ещё выше на полупальцы. На счет «и» исходное положение. Повторить не менее 8 раз. Затем то же самое упражнение на левую ногу. В этом упражнении главное держать корпус прямо и не «валиться» вперед или назад.

Упражнение 12.

Исходное положение: поза «коллапс»

«Волна» основные виды: сверху, снизу, боковая «волна» , «волны» руками в вертикальной плоскости и горизонтальной.

Техника движений

- «волна сверху» - движение начинается с головы, которая плавно делает вперед «нырок» и тянет за собой поочередно сначала плечи, затем грудную клетку, поясницу и пелвис. На максимальной точке, при которой тело как бы выгнуто дугой вперед, колени выпрямлены, движение начинается в обратном порядке. Голова плавно откидывается назад и опять «тянет» за собой плечи, грудную клетку, поясницу, пелвис, тело при этом получается вогнутым, колени согнуты – затем исходное положение. Руки при этом движении прижаты по бокам. Повторить 8 раз.
- «волна снизу» начинается от колен импульсом вверх. Выпрямляются колени, затем подается поочередно вперед пелвис, грудная клетка, плечи и голова. На максимальной точке, когда тело выгнуто вперед, колени опять сгибаются, назад посылается пелвис, поясница, грудная клетка и завершает «волну» голова – исходное положение. Повторить 8 раз
- «боковую волну» начинают с движения головы, руки при этом чуть в стороны. Голова как бы «подныривает» в сторону давая импульс телу для плавного движения в сторону. Техника этого движения похожа на технику предыдущего только все части тела движутся в горизонтальной плоскости, при этом колено той ноги в какую сторону было начато движение, сгибается. В «боковой волне» самое главное сделать, как можно ниже наклон в сторону и не «заваливаться» вперед или назад.

Повторить 8 раз

«волны» руками

Вертикальная плоскость.

Первоначально, для освоения «волн» руками, учимся разделять руку на 4 части: плечо- локоть – кисть (запястье) – кончики пальцев.

Исходное положение; ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая в сторону. Начинается движение с плавного поднятия плеча, затем плечо опускается и поднимается локоть, как только локоть опускается, поднимается запястье, запястье опускается, понимаются кончики пальцев, и заканчивается «волна» плавным опусканием кончиков пальцев. Самое главное, добиться плавного и выраженного перехода от одной части руки к другой. Повторить 8 раз, затем то же самое левой рукой.

Горизонтальная плоскость

Исходное положение то же. Также «делим» руку на 4 части, только движение происходит параллельно полу.

Усложненные варианты. Добавляем приседания на широких ногах (plie) при этом делая «волны» обеими руками. Сначала в горизонтальной плоскости, а затем в вертикальной. Либо работая в пространстве(передвигаясь)

Упражнение 13

Попеременное поднимание (бросок) ноги на 90* и больше вперед, в сторону, назад («гран батман» - grand battement) . Число повторений по 30 раз два подхода на каждую ногу

Упражнения на пресс, спину, ноги

Упражнение 14 Отжимания (отжимания от пола)

Исходное положение: на коленях или в классическая позиция на руках и ногах, руки расположены чуть шире плеч, тело выпрямлено, мышцы живота напряжены.

Опуститься вниз, сгибая локти под углом примерно 90 градусов, следить за тем, чтобы локти не расходились в стороны. Опускаемся до тех пор, пока грудь почти не коснется пола. Затем выжимаем вверх, разгибая руки и возвращаясь в исходное положение.

Количество повторений: 3 подхода по 15-20 повторений. Отдых между подходами — 30-60 секунд.

Пресс (упражнение на мышцы пресса)

Упражнение 15. Исходное положение: на спине, руки за головой или скрещены на груди.

Ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине бедер. На вдохе поднимаем верхнюю часть туловища (лопатки от пола), напрягая мышцы пресса. На выдохе медленно опускаемся обратно в исходное положение. Не тянем шею руками — держим голову прямо или слегка поддерживаем затылок.

Количество повторений: 3 подхода по 20-30 повторений. Отдых между подходами — 30 секунд.

Растяжка для мышц ног, мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих туловище.

Упражнение 16 Исходное положение: сидя на полу, одна нога вытянута вперед, стопа в вертикальном положении; другую ногу согнуть в колене, стопу подвести к ягодицам (желательно, чтобы угол между ногами был не менее 90°) корпус держать прямо.

Обхватить обеими руками ступню вытянутой ноги и подтянуть верхнюю часть корпуса вплотную к ней, голову опустить; следить за дыханием. Лежа на ноге – расслабиться. При этом носок вытянутой ноги «работает» на каждый счет следующим образом: На «раз» - носок вытягивается, на «два» - стопа подтягивается «на себя» («сапожком»). На счет «три» носок вытягивается, на «четыре» носок «на себя». Каждая поза удерживается 20-30 с, отдых 6-10с, по 3-4 повторения (подхода) на каждую ногу.

Упражнение 17 «Лягушка»

На усиленное растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу, колени развести в стороны, руками обхватить голени чуть выше голеностопных суставов, спину держать прямо. Верхнюю часть тела и таз наклонить вперед и опереться обоими предплечьями в колени, спину не сгибать. Удерживать такую позу 20-30 с, вернуться в исходное положение, и отдохнуть 5-10 с. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 18 На растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро.

Исход. положен. лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть к голове, одновременно напрягая и расслабляя стопу. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать её в течении 20-30 с. после отдыха в 5-10 с повторить упражнение с другой ноги.

Упражнение 19

На растягивание мышц бедра.

Исходное положение: лежа на правом боку, вытянутую левую ногу подтянуть к корпусу и взять за голень, правая нога полусогнута. Медленно приближать голень к голове и одновременно напрягать, и расслаблять мышцы стопы. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать её 20-25 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение 2-4 раза. Затем лечь на левый бок, и повторить упражнение с правой ноги

Упражнение 20

На растягивание мышц для выполнения прямого шпагата.

Исходное положение: ноги широко расставлены, ладони «стоят» на полу. «Переступая» руками, двигаться как можно дальше вперед, ноги остаются на месте.

Несколько секунд задержаться и двигаться назад в исходное положение. Далее, так же «переступая» руками в сторону правой ноги, «обойти» ногу (т.е. дотронуться до пятки) и вернуться в исходное положение. То же проделать в сторону левой ноги.

Приложение 3

Пластический тренинг

Особенностью современной хореографии является то, что порой достаточно сложно определить стиль и лексическую принадлежность того или иного «па». Движение служит, прежде всего, для раскрытия замысла и идеи танца. Эксперименты в области движения, начатые ещё в середине XIX в., убеждают в том, что не техника самое главное, а выразительность танца.

В качестве жанровой основы в данной программе взят современный уличный танец хип-хоп, который, рождаясь из слияния музыки, пластики и т.д., не ограничен четкими позами классического танца. Этот стиль предполагает более свободную постановку рук, плеч, спины, ног, чем классический танец, что дает юному танцору возможность более естественного самовыражения.

Основные элементы и принципы движения, принятые в этом стиле:

- Использование в танце позы «коллапса»
- Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
- Изолированные движения разных частей тела.
- Использование ритмически сложных и синкопированных движений (со смещенным акцентом на слабую долю).
- Индивидуальные импровизации в общем танце.
- Взаимопроникновение музыки и танца.

На занятиях по хип-хопу танцу обучающиеся осваивают следующие основные его элементы:

«Поза коллапса» -держание тела без напряжения, вытянутости вверх, расслабленно и свободно. Движения утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед. При напряжении невозможно движение отдельными центрами, например, пелвисом (тазобедренной частью) или грудной клеткой, в то же время как при достаточном расслаблении такие движения возможны.

«Изоляция и полицентрия» Тело как бы состоит из отдельных частей центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис, руки и ноги. Эти центры могут пространственное и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения.

Полицентрия – это основополагающий принцип танцевальной техники и пластики. Для того, чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, т.е. каждый центр, двигается независимо от другого центра.

Эта на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение.

«Импульс и управление» Существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, - это импульс. Когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении замечен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени – другой, третий и т.д. Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и при движении всего тела целиком, импульс всегда исходит из так называемого «центра тела» - важной анатомической точки, которая расположена на ладонь вниз от солнечного сплетения. Там же находится и центр тяжести, работа с которым является важной задачей обучения.

«Координация» при движении двух и более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Плечи могут координироваться с головой, с пелвисом, руками и ногами, пелвис - с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами.

Сложна и эффективна координация с грудной клеткой, называемая «оппозиционный крест», при котором движение строится по следующей схеме: грудная клетка – вперед, пелвис – назад, грудная клетка – вправо, пелвис – влево, грудная клетка – назад, пелвис – вперед, грудная клетка влево, пелвис – вправо. Движение центров направлены в противоположные стороны, т.е. в оппозицию. Однако возможно и параллельное движение двух центров. Параллель и оппозиция могут встречаться и внутри одного центра – между его ареалами. Например, ареалы руки – это кисть и предплечье, ареалы ноги – стопа и голеностоп.

Вот некоторые упражнения по пластике

Неудобная поза

Принять самую немыслимую, очень неудобную позу и удержаться в ней как можно дольше. То же самое можно делать, используя разные предметы, например, стулья.

Парное, или маленькое зеркало

Распределиться по парам, встать лицом друг к другу. Один человек как будто смотрит в зеркало, соответственно другой - его отражение. Двигаться нужно, как можно точнее повторяя движения друг друга. Желательно не забывать про лица: можно корчить рожицы или с помощью мимики передать какую-либо эмоцию, предложенную преподавателем (тоска, бурная радость, злость, нежность и т. д.). Это упражнение рассчитано на внимание к одному конкретному партнеру, на умение уловить, предугадать особенности его мимики и жестов, логику его поведения и максимально точно скопировать их

Тень

Распределиться по парам. Один партнер становится «тенью» другого. Выполнение упражнения можно начать, находясь у партнера за спиной, нужно стараться точно повторять все его движения.

Разные материалы превращаем свое тело в разные воображаемые материалы (песок, глина, металл, вода, огонь и т. д.).

Марионетка

Привязываем воображаемые нитки к частям тела партнера и поочередно их натягиваем, заставляя тело двигаться и принимать самые неожиданные позы.

Приложение 4

Кинезиология в танцах

направлена на улучшение координации, баланса, гибкости и силы, а также на предотвращение травм и повышение эффективности движений. Упражнения кинезиологии включают в себя работу с телом, дыханием и сознанием, способствуя лучшему пониманию и контролю над своим телом во время танца.

Основные принципы кинезиологии в танце:

Межполушарное взаимодействие:

Упражнения направлены на улучшение связи между левым и правым полушариями мозга, что способствует более слаженной работе тела и повышению творческого потенциала.

Работа с дыханием:

Правильное дыхание является ключевым элементом в кинезиологии. Упражнения на дыхание помогают расслабиться, улучшить кровообращение и увеличить выносливость.

Связь тела и сознания:

Кинезиология подчеркивает важность осознания своего тела и движений. Упражнения помогают развить (чувство положения тела в пространстве) и улучшить контроль над мышцами.

Примеры кинезиологических упражнений в танце:

Упражнения на координацию:

"Зеркальное рисование": Встаньте или сядьте, возьмите в обе руки карандаши и одновременно рисуйте зеркально-симметричные фигуры на листе бумаги или в воздухе.

"Колечки": Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем.

Упражнения на баланс:

"Дерево": Встаньте, поднимите руки вверх, растопылив пальцы, и покачивайтесь из стороны в сторону.

Упражнения на гибкость:

"Растяжка": Встаньте прямо, потянитесь вверх, как можно выше, затем наклонитесь вперед, стараясь коснуться пола руками.

Растяжка мышц ног и бедер

Цель: увеличить гибкость и предотвратить травмы.

Пример: поза «поза голубя» (поза плие), растяжка квадрицепсов и подколенных сухожилий, наклоны вперед для растяжки задней поверхности бедра.

Кинезиологические упражнения для корпуса

Цель: укрепить мышцы кора для лучшей осанки и контроля движений.

Пример: «планка», боковая планка, упражнения на пресс и косые мышцы живота.

Упражнения на дыхание:

"Надуй шарик": Лягте на спину, расслабьте живот, сделайте вдох, надувая живот, как шарик, затем выдох, втягивая живот.

"Вдох-выдох": Сосредоточьтесь на своем дыхании, делайте глубокие вдохи и выдохи, на 1-2-3-4, вдох задержка 3 сек. и выдох на четыре счета. Опять задержка дыхания на 4 счета и снова вдох. Делаем 4-5 повторений. Медленно не глубоко вдыхая.

Польза кинезиологии для танцоров: Улучшение координации движений. Повышение гибкости и амплитуды движений. Улучшение баланса и устойчивости. Предотвращение травм. Повышение эффективности танцевальных движений. Снижение мышечного напряжения. Улучшение концентрации и внимания. Развитие осознанности тела.

Эти упражнения помогают не только подготовить тело к танцу, но и повысить его эффективность и безопасность во время занятий. Использование кинезиологических упражнений в тренировках танцоров помогает им достичь более высокого уровня мастерства, улучшить свои физические возможности и развить более глубокую связь со своим телом.

Приложение 5

Продвинутая техника стилей «Хип-Хоп»

Хип-хоп танец — одна из форм социализации, предполагающая танец с партнером (синхрон) или в группе. Это фундамент американской танцевальной культуры, откуда берут начало все современные танцевальные направления. Танцевальные движения, как базовая «растанцовка» на которой строится умение импровизировать. Знание основных движений — прародителей стилей хип-хопа — это танцевальная грамотность современного танцпола.

«Уровни» Хип -хоп танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) встречается достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, си-дя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Кроме того, существуют акробатические уровни: шпагаты (поперечный, продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

«Волна» — основан на создании эффекта прохождения волны по телу: рукам, ногам, шее, корпусу. Концепция стиля заключается в ощущении того, что тело становится водой. Это ощущение является ключом к импровизации в стиле waving, представляя себя водой и двигаясь под музыку легко создать свои собственные движения и свой индивидуальный стиль.

«Скольжение» — скольжение стопами по полу, создающее эффект скольжения по воздуху, за счёт перекачивания стопы с носка на пятку. Самое знаменитое движение в стиле - «лунная походка».

«Локинг» (англ.Locking)

Является стилем фанк танца, который сегодня также ассоциируется с хип — хоп. Название основано на концепции фиксирующих движений, которые в основном означает замораживание от быстрого движения и «замок» в определенном положении, занимающих эту позицию за короткое время, а затем продолжается в той же скоростью, как и раньше. Он опирается на быстрые и различные руки и движения рук в сочетании с более расслабленными бедер и ног.

Движения, как правило, крупные и преувеличены, и часто очень ритмичные и тесно синхронизирован с музыкой. Блокировка вполне производительность ориентированных, часто взаимодействуя с аудиторией с помощью улыбаясь или давая им высокие пять , а некоторые шаги являются весьма комичным в природе. Танцор, который выполняет запирающие называется шкафчик. Шкафчики обычно используют особый стиль одежды, такие как красочные одежды с полосками и подтяжками. Замок включает в себя довольно много акробатики и физически сложных движений, таких как посадка на колени. Эти движения часто требуют защиты колена.

«Хаус» (англ.House)

Стиль и движение в электронной музыке, созданные танцевальными диск-джокеями в начале 1980-х годов в Чикаго и Детройте. Хаус является потомком танцевальных стилей ранней эры пост-диско (электро, хай-энерджи, соул, фанк и т. п.).

Основным отличием музыки хаус является повторяемый ритм-бит, обычно в размере 4/4, и семплинг — работа со звуковыми вставками, которые повторяются время от времени в музыке, частично совпадая с её ритмом.

Джаз-фанк — Одна из характерных особенностей танца — импульсивность. Импульс — один из основных элементов в стиле Джаз Фанк. Он выглядит как «взрыв», который идет изнутри — от плеч и локтей, груди и бедер. Именно с него начинается движение "выброса" тела в сторону или вперед. Каждый вдох ставит "точку", которая рождает новый импульс для следующего танцевального движения. Тело совершает быстрое движение в сторону или вперед.

Еще одна особенность *Джаз Фанка* — волнообразные движения с переходом от резких и ломаных к мягким и плавным.

Волны тоже ключевой элемент *Джаз Фанка*. Они могут быть ломаными или плавными, такая манера движения создает красивые сложные узоры.

В данном стиле танца используются перешагивания - "степ-степ", а также скольжение ступнями. В Джаз Фанке нет широких и размашистых движений, они мелкие и плавно переходящие друг друга. Во время выступления исполнитель демонстрирует резкость и плавность.

Базовые элементы стиля:

-*Волны* - Они могут быть как резкими и ломаными, так и, напротив, мягкими и плавными.

Грамотное использование волн может создать необычные узоры и формы.

-*"Степ-степ"* - Это движение, обозначающее шаги в сторону.

-*Скольжение*

Преимущества джаз-фанка:

-укрепление всех групп мышц и совершенствование осанки;

-развитие опорно-двигательной системы, вестибулярного аппарата и координации;

-развитие грациозности, гибкости и пластичности;

-выражение эмоционального состояния через искусство импровизации;

-повышение уверенности в себе и формирование креативного мышления;

-избавление от стресса, заряд позитивных эмоций и хорошего настроения;

-развитие креативности и хореографического воображения

«Вакинг» — это стиль уличного танца, возникший в 2010-х годах, характеризующийся плавными, изолированными движениями и эффектами «выхватывания» (отсюда название — "vape" или "vaking"). Основная идея вакинга — создание иллюзии, что тело или части тела исчезают или «выхватываются» из пространства за счет точных изоляций и быстрых движений.

Описание стиля: Включает мягкие, плавные движения рук, плеч, головы и корпуса. Используются изоляции для создания эффекта «выделения» или «исчезновения» части тела. Важна музыкальность и ритмичность движений. Стиль часто сочетается с элементами хип-хопа и поп-культуры.

Техника:

Изоляции: ключевой элемент — умение независимо двигать отдельными частями тела (например, плечами, руками, головой), создавая эффект «отделения» движущихся частей.

Плавные движения: все движения выполняются мягко и непрерывно, без резких рывков.

Ритмичность: движения синхронизированы с музыкой, часто используют быстрые «выхватывания» руки или головы.

Позиционирование рук: руки часто вытянуты вперед или в стороны, создавая эффект «плавания» или «выделения» части тела.

Переходы: плавные переходы между позами и движениями для поддержания целостной картины.

Особенности: Требуется хорошей координации и чувства ритма. Развивает контроль мышц и музыкальную чувствительность. Включает элементы импровизации и индивидуального стиля.

Вакинг — это выразительный стиль танца, который позволяет танцору продемонстрировать технику изоляций и креативность в интерпретации музыки.

Флексинг — это стиль уличного танца, возникший в 1970-х годах в Нью-Йорке, являющийся частью культуры хип-хоп. Он основан на использовании изоляций, плавных волнообразных движений и демонстрации мышечной силы и контроля тела. Флексинг отличается выразительностью, мягкостью и ритмичностью движений.

Описание: *Флексинг* — это танец, в котором основное внимание уделяется изоляции различных частей тела (грудь, живот, руки, голова) и созданию эффектных волнообразных или «пульсирующих» движений.

Стиль включает плавные переходы между движениями, создающие иллюзию «текучести» и «жидкости».

Часто используется для демонстрации силы, гибкости и музыкальности.

Техника:

Изоляции: ключевой элемент — это умение изолировать отдельные части тела (например, грудь или живот), делая их независимыми от остальной части тела.

Волны (Wave): создание плавных волн через тело — от головы до ног или наоборот. Это достигается последовательным напряжением и расслаблением мышц.

Плавные движения: использование мягких, текучих движений рук, плеч, корпуса и ног.

Контроль мышц: развитие способности напрягать и расслаблять мышцы для достижения нужного эффекта.

Ритмичность: все движения выполняются в такт музыке, подчеркивая биты и акценты.

Комбинирование элементов: сочетание изоляций с вращениями, прыжками и другими динамическими движениями.

Конкретные упражнения:

- последовательное движение волны по телу (от головы к ногам или наоборот).
- резкое вытягивание груди вперед с последующим расслаблением.
- изоляция плеч для создания плавных или резких движений.
- волнообразное движение руки или всей руки.

Итог: *Флексинг* — это стиль танца, требующий высокой координации, контроля мышц и чувства ритма. Он позволяет выразить индивидуальность через мягкие, текучие движения и демонстрирует техническую подготовку танцора. Этот стиль отлично подходит для сценических выступлений благодаря своей выразительности и зрелищности.

Приложение 6

Основы «Контемпорари»

- свобода выражения и индивидуальность. Использование естественных движений тела. Внимание к внутренним ощущениям и эмоциональному состоянию. Работа с центром тела— область живота и таза. Использование веса тела, гравитации.

1. Основные техники:

Основа работы с весом: умение переносить вес тела, использовать его для создания плавных или резких движений.

Дыхание: интеграция дыхания в движение для усиления выразительности.

Контроль тела: развитие силы, гибкости, баланса и координации.

Изоляции: движение отдельных частей тела независимо друг от друга (например, изоляция плеч или таза).

Плавность и текучесть: выполнение движений без рывков, с использованием мягких переходов.

2. Основные упражнения:

- работа на полу — скольжения, ползания, вращения.
- растяжки для увеличения диапазона движений.
- импровизационные задания для развития креативности.
- упражнения в центре зала для развития контроля и точности движений.

3. Техника выполнения:

Плавные волнообразные движения: создание волн по телу через последовательное напряжение и расслабление мышц.

Построение композиции: сочетание различных элементов в единую выразительную последовательность.

Использование веса: перемещение центра тяжести для достижения легкости или силы в движениях.

Вот более подробное описание некоторых ключевых элементов:

Свинг: Раскачивания, выполняемые корпусом, руками или ногами, часто используемые как базовый элемент для развития других движений.

Релиз: Техника, направленная на освобождение тела от излишнего напряжения, позволяющая достичь большей текучести и свободы движений.

Работа с полом: Использование пола как партнера, включающее перекаты, скольжения, падения и подъемы.

Работа с позвоночником: Наклоны, изгибы, скручивания и раскачивания, часто в сочетании с движениями ног.

Перекаты: Движения, при которых тело перекачивается по полу, часто используются для перехода между положениями.

Падения и подъемы: Умение контролируемо падать на пол и подниматься, часто с использованием инерции и дыхания.

Прыжки: Включают в себя различные прыжки, как в воздухе, так и с приземлением в пол, часто с поворотами и сменой направлений.

Вращения: Кружения, выполняемые в разных плоскостях и уровнях, часто с использованием дыхания и баланса.

Контемпорари также известен своим акцентом на индивидуальное выражение и импровизацию, что позволяет танцорам исследовать свои собственные движения и интерпретировать музыку.

Вот несколько конкретных упражнений для развития основ контемпорари-танца:

Упражнение "Свободное вытяжение"

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно вытягивайте руки вверх, ощущая растяжение по всему телу. Затем плавно опускайте руки и наклоняйтесь вперед, касаясь пола или ног. Повторите 5-8 раз, сосредотачиваясь на дыхании и ощущениях тела.

Упражнение "Касание и отталкивание" Исходное положение : на полу, расслабьтесь.

Медленно поднимайте одну руку и касайтесь потолка, одновременно поднимая противоположную ногу. Затем поменяйте стороны. Это помогает развивать контроль над движениями и баланс.

Упражнение "Плавное скольжение"

Встаньте на пол с мягким покрытием или используйте коврик. Сделайте медленный скользящий шаг вперед или назад, сохраняя плавность и контроль. Используйте руки для баланса и расширения движений. Повторите 10 раз в каждую сторону.

Упражнение "Контроль дыхания"

Лягте или сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох через нос, ощущая расширение грудной клетки и живота. Медленно выдохните через рот или нос, сосредотачиваясь на плавности выдоха.

Повторите 10 раз, чтобы улучшить связь дыхания с движением.

Упражнение "Импровизация с пространством"

Встаньте в свободной позе в пространстве. Позвольте телу свободно реагировать на музыку или внутренние ощущения, создавая случайные движения без ограничений. Постепенно добавляйте элементы: скручивание, изгибы, прыжки — все по ощущениям.

Эти упражнения помогают развивать осознанность тела, контроль движений и чувствительность к пространству — важные основы контемпорари-танца.

Итог: *Основы контемпорари* — это сочетание теоретических знаний о философии и развитии стиля с практическими навыками владения телом. Техника включает работу с весом, изоляциями, гибкостью и импровизацией. Постоянная практика помогает развивать индивидуальность, выразительность и техническую подготовку танцора.

Приложение 7

Мониторинг образовательного уровня обучающихся

Подготовительный уровень	Начальный уровень	Уровень усвоения	Уровень совершенствования
Уровень знания (знания, умения, навыки) <i>метод - тестирование</i>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУНами	Допрофессиональная подготовка
Мотивационный уровень (мотивация к знаниям) <i>метод - анкетирование</i>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотивация случайная, кратковременная	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов	Чётко выраженные потребности. Стремление изучить предмет глубоко как будущую профессию

Творческой уровень <i>метод - наблюдение</i>			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет; отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения и задания. Проблемы решает, но при помощи педагога	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть ин-террасные идеи, но часто не может оценить их и выполнить	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей
Уровень достижений (результативность работы) метод – портфолио			
Пассивное участие в делах творческого объединения	Пассивное участие в делах творческого объединения, учреждения	Значительные результаты на уровне района, города	Значительные результаты на уровне города, области, России

Приложение 8

Результаты мониторинга образовательного уровня обучающегося

Фамилия, имя

Образовательное объединение

Педагог допобразования

сроки	1-й показатель (знаниевый)	2-й показатель (мотивационн ый)	3-й показатель (творческий)	4-й показатель (достижений)
декабрь 2025 г				
май 2026 г				

--	--	--	--	--

Общий вывод _____

Приложение 9

Мониторинг специальной диагностики умений и навыков

№	Ф.И.О. обучающегося	Критерии оценки (по 5-балльной системе) ГРУППА № ____ (год обучения)																		Средний балл	
		Музыкальность	Чувство ритма			Координация движений		Физическая подготовка		Пластичность		Чувство партнера		Чувство стиля		Эмоциональная отзывчивость		Навыки сценического выступления			
		*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+
1	пример	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					

8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

Результативность 1 года обучения характеризуется следующими аспектами:

- обучающиеся смогут уверенно выполнять базовые и средние технических элементы хип-хопа и пластики, включая сложные движения, переходы и комбинации. Смогут контролировать свое тело, использовать пространство и уровни.

- владеть основными стилистическими особенностями хип-хопа и пластики, уметь работать с ритмом, музыкальностью и стилевыми особенностями.

- обучающиеся смогут самостоятельно интерпретировать музыку и создавать короткие композиции.

- смогут развивать навыки импровизации в рамках стиля, создавать собственные движения и вариации, что свидетельствует о развитии творческого мышления.

- уметь передавать эмоции через движения, работать над сценической выразительностью, уметь взаимодействовать с партнерами и использовать сценическое пространство.

- повышать выносливость, гибкость и силу, что позволяет выполнять более сложные элементы без потери качества исполнения.

Задача расширять практическую область применения умений и навыков. Музыкальное сопровождение занятия характеризуется разнообразием и сложностью ритмического рисунка, быстрыми темпами. Важно сочетать теоретические знания с активной практикой для формирования устойчивых навыков чувствования равновесия, пространства и формы.

Результативность 2 года обучения характеризуется следующими аспектами:

- Освоение базовых и продвинутых техник хип-хопа
- Владение основами пластики: волны, вакинг, изоляции тела.
- Умение выполнять сложные комбинации и переходы между стилями.
- Повышение силы, гибкости, выносливости и координации.
- Развитие чувства ритма, музыкальности и импровизационных навыков.
- Создание собственных танцевальных номеров.
- Участие в постановках, конкурсах и фестивалях.
- Навыки работы в группе и командной постановки.

- Развитие креативности и способности к импровизации.
- Понимание истории и культуры хип-хопа и пластики.
- Умение работать над собой, ставить цели и достигать их.
- Развитие командного духа, ответственности и дисциплины.

Результативность 3 года обучения характеризуется следующими аспектами:

1. Высокий уровень технического мастерства. Глубокое понимание и умение применять элементы пластики: волны, вакинг, изоляции, флексинг. Свободное сочетание стилей и создание уникальных танцевальных комбинаций.
2. Развитие индивидуального стиля и артистизма. Формирование собственного танцевального почерка. Умение выражать эмоции и идеи через движение. Повышение сценической уверенности и харизмы.
3. Творческая деятельность. Создание авторских хореографий и постановок. Участие в конкурсах, фестивалях, шоу-программах с высокими результатами. Ведение собственных мастер-классов или участие в творческих проектах.
4. Физическая подготовка и здоровье. Значительное улучшение физической формы: сила, гибкость, выносливость. Развитие чувства ритма, музыкальности и импровизационных навыков. Умение поддерживать здоровье тела при интенсивных тренировках.
5. Навыки работы в команде и постановки танцевальных номеров.
6. Знание истории стилей хип-хопа и пластики, культурных аспектов направления.
7. Способность к самостоятельной постановке и развитию собственного творчества.
8. Повышение ответственности, дисциплины и целеустремленности.
9. Развитие коммуникативных навыков через работу с командой и выступления.
10. Умение ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участвовать в танцевальной жизни учреждения, города и др.
11. Иметь уважительное отношение к культуре других народов. Контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности;
12. Осуществление поиска нужной информации в интернете и дополнительных источниках,

Блиц-Опрос

1. Входной контроль — опрос

Цель:

Определить исходный уровень знаний, навыков и мотивации обучающегося перед началом изучения модуля.

Структура опроса:

1. *Теоретический блок* (проверка знаний)

-Какие стили хип-хопа вы знаете? Перечислите основные.

-Назовите ключевые характеристики современного танца.

-Что такое пластика в хореографии? Как вы её развиваете?

-Какие основные компоненты включает в себя постановка танцевального номера?

2. *Практический блок* (самооценка навыков)

-Какие технические элементы хип-хопа вы можете выполнять уверенно? - Перечислите.

-Оцените по шкале от 1 до 5 вашу способность работать с музыкальным ритмом.

-Насколько вы комфортно чувствуете себя в импровизации в контемпорари?

3. Мотивационный блок

Какие задачи и цели вы ставите перед собой в этом учебном году?

Какие направления в хореографии вас интересуют больше всего и почему?

Какие навыки хотите улучшить в первую очередь?

Методика проведения:

Опрос проводится в письменной или устной форме (можно использовать электронные формы). Время на заполнение — 15-20 минут. Ответы анализируются педагогом для определения сильных и слабых сторон каждого обучающегося.

Дополнительно:

Можно добавить короткое практическое задание для оценки базовой техники (например, выполнение простых связок или движений).

Использовать видеоанализ самооценки: обучающийся снимает себя, демонстрируя определённые элементы.

Приложение 11

Педагогическая диагностика умений и навыков для обучающихся с 1 по 3 год обучения

№	Критерий	Описание критерия	Шкала оценки (1–5)	Комментарии/замечки
1	Техническая точность	Точность выполнения движений и элементов	1 — очень низкий 5 — отличный	
2	Сложность связок и композиций	Уровень сложности танцевальных связок	1 — простой 5 — сложный	
3	Ритмичность и музыкальность	Чувство ритма, синхронность с музыкой	1 — отсутствует 5 — отлично	
4	Пластика и выразительность	Грациозность движений, эмоциональная составляющая	1 — механично 5 — выразительно	
5	Импровизационные навыки	Способность к творческой импровизации	1 — отсутствует 5 — отлично	
6	Соблюдение стиля направления	Соответствие элементов стилю (хип-хоп, контемпорари и т.д.)	1 — не соблюдает 5 — полностью	

№	Критерий	Описание критерия	Шкала оценки (1–5)	Комментарии/замечки
7	Самооценка и рефлексия	Качество самоанализа, критичность и осознанность	1 — отсутствует 5 — высокий	
8	Внимание к деталям	Аккуратность и точность исполнения нюансов	1 — невнимательно 5 — очень внимательно	

Пример заполнения оценки

№	Критерий	Оценка	Комментарии
1	Техническая точность	4	Хорошо выполнено, есть небольшие огрехи
2	Сложность связок и композиций	3	Средний уровень сложности
3	Ритмичность и музыкальность	5	Отличное чувство ритма
4	Пластика и выразительность	4	Эмоционально, но нужно более плавно
5	Импровизационные навыки	3	Требуется больше уверенности
6	Соблюдение стиля направления	5	Полное соответствие стилю
7	Самооценка и рефлексия	4	Осознанный подход, но не всегда критичен
8	Внимание к деталям	4	Хорошо, но иногда пропускает нюансы

Приложение 12

Дистанционное обучение

Если нет возможности заниматься очно и для того, чтобы не потерять контакт с обучающимися и поддерживать набранную физическую форму, а также продолжать занятия танцами в онлайн-режиме, формы дистанционного обучения следующие:

- дистанционное самообучение посредством уникальных видео уроков, снятых заранее;
- дистанционное обучение с помощью видеотрансляций на онлайн площадке «СФЕРУМ»;
- дистанционные конкурсы разного уровня;
- социальная сеть «ВКонтакте», онлайн площадка «Сферум» или мессенджер «Макс» для своевременного общения;

- электронная почта для контроля и обратной связи;
- мобильные чаты;
- облачные диски отечественной доменной зоны для хранения и обмена файлами большого объема.

Перед тем, как уйти на дистанционное обучение, педагогу нужно либо, заранее отснять и смонтировать видеокурс занятий по обучению танцам, либо проводить занятие в онлайн режиме, в которых педагог подробно рассказывает и показывает, как надо выполнять разминку, как делать упражнения на развитие природных данных, растяжку мышц. И сделать в видео формате некоторые танцевальные связки.

Организационные дистанционные технологии и элементы дистанционного обучения:

- просмотр видео уроков;
- прослушивание аудиофайлов;
- создание фото- и видеоотчетов, отправка которых, выполняется с помощью родителей или самостоятельно посредством электронной почты или мобильных чатов

Каждое занятие онлайн площадке длится 3 часа, 2 раза в неделю и состоит из разделов:

1. Разогрев, - 15 мин.
2. Силовые упражнения на все группы мышц- 25 мин. */Приложение2/*
Перерыв 10 мин.- вход
3. Пластический тренинг -20 мин. */Приложение 3/*
4. Растяжка- 20 мин. */Приложение 2/*
Перерыв 10 мин.- вход
5. Изучение новых танцевальных элементов- 20 мин.
6. Разучивание связок и комбинаций – 15 мин.;
7. Коммуникативный раздел (5 минут). Система интерактивного взаимодействия участников дистанционного занятия с педагогом и между собой.