Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс №29 «ЯрКАМПУС»
Центр образования - школа №75 имени Игоря Серова

Рассмотрена:
Заседание МО
Протокол №1 от 26.08.2026 г.

Утверждаю
Директор _____Е.Б. Толстякова
Приказ № 01-04/215-01 от 31.08.2026 г.
Принята на заседании Пед. совета
Протокол № 9 от 28.08.2026

Художественная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Дорога к своему танцу»

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Стрекаловская Елена Владимировна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....3
2. Учебно-тематический план.....7
3. Содержание.....8
4. Обеспечение.....13
5. Контрольно-измерительные материалы.....13
6. Список информационных источников.....14
Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы 1-2 ступень обучения……...16
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы 3-4 ступень обучения……...19
Приложение 3. Календарно-тематический план 1 ступень обучения…….....22
Приложение 4. Календарно-тематический план 2 ступень обучения…….....31
Приложение 5. Календарно-тематический план 3 ступень обучения…….....39
Приложение 6. Календарно-тематический план 4 ступень обучения…….....48
Приложение 7. Мониторинг результатов обучения …….....59

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Дорога к своему танцу" имеет художественную направленность и реализуется в средней школе № 75.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

Данная программа является модифицированной. Реализуется на базовом уровне.

Актуальность программы: в программе «Дорога к своему танцу» большое внимание уделяется изучению разнообразных стилей современного танца, пользующихся популярностью среди детей. Программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в самовыражении, нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании детей, организации их свободного времени.

Отличительная особенность программы: погружение детей в творческую деятельность через обучение навыкам фристайла, участие в создании творческих проектов, в процессе которой ребенок шаг за шагом выводится с позиции исполнителя на уровень творца.

Категория обучающихся – дети 8-15 лет.

Цель программы: развитие творческих способностей детей в процессе занятий современным танцем.

Задачи.

Задачи обучения:

- приобрести музыкально-ритмические навыки;
- овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками в области современного танца;
- формировать мотивацию к творчеству через творческие задания и игры.

Задачи воспитания:

- формировать общую организованность, трудолюбие, волевые качества, ответственность, коммуникабельность;
- формировать потребность в активном здоровом образе жизни;

- формировать уважение к себе и к личности другого человека, к его точке зрения, творческой позиции;
- формировать доброжелательные отношения между членами коллектива, основанные на поддержке и взаимопомощи;
- воспитывать эстетическое отношение к миру.

Задачи развития:

- развивать внимание, наблюдательность, художественное восприятие, эмпатию, образное мышление, воображение, креативность;
- развивать интерес к танцевальной культуре.
- формировать потребность в самопроизвольной авторской активности, стремление к самосовершенствованию и самовыражению.

Планируемые результаты

1 ступень обучения

- обучающийся получит навык творческого сотрудничества с другими членами группы в процессе выполнения коллективных творческих заданий.
- научится понимать неразрывную связь музыки и танца, двигаться в соответствии с разнообразным темпом и характером музыкального сопровождения, слышать сильную и слабую долю, иметь представление о нотных длительностях, определять музыкальные размеры 2\4,3\4,4\4, чувствовать метр и ритм музыки через выполнение музыкально-ритмических упражнений.
- приобретет теоретические знания об искусстве танца, его эволюции с древнейших времен до нашего времени, об истории социального танца.
- получит базовые знания и умения в области основ современного стиля хип-хоп (механика bounce, элементарные стэпы, несложные базовые стэпы), научится лучше чувствовать свое тело, благодаря выполнению упражнений на изоляцию.
- увеличит показатели мышечной силы, посредством выполнения упражнений партерного тренажа, и повысит степень гибкости связок и мышц всего тела за счет регулярного выполнения растяжек.
- выступит в танцевальных номерах и танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

2 ступень обучения

- обучающийся начнет проявлять зачатки самостоятельной творческой инициативы через обучение основам фристайла в танце, представит результаты краткосрочных коллективных творческих проектов, созданных вместе с педагогом и другими участниками группы (живая скульптура, картина и др.)
-познакомится с историей возникновения и особенностями танцевальных стилей хип-хоп и хаус.
-получит представления о влиянии стиля музыки на стиль танца, улучшит контроль над своим телом в процессе выполнения упражнений на координацию двух или более центров тела, овладеет базовыми шагами современных танцев хип-хоп и хаус, научится манере их исполнения, освоит танцевальные комбинации и постановки на их основе.
- ученик продолжит увеличивать показатели мышечной силы, гибкости, выполняя упражнения партерного тренажа, растяжки.
- выступит в танцевальных номерах и танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

3 ступень обучения

-обучающийся продолжит поиск новых движений, положений тела благодаря выполнению заданий по фристайлу, научится по-своему интерпретировать базовые шаги стилей хип-хоп, хаус.
-узнает о танцах старой школы хип-хопа: брейкдансе, локинге, паппинге, их истоках и месте в современной танцевальной культуре.
-научится манере и технике выполнения базовых движений стилей брейкинг (топрок, футворк), локинг с их неповторимым грувом, продолжит изучения стилей хип-хоп и хаус, сможет исполнять комбинации и танцевальные постановки на основе этих стилей, покажет более высокую музыкальность исполнения, проявит способность визуализировать музыку через танец.
- увеличит показатели мышечной силы, повысит гибкость связок и мышц всего тела за счет регулярного выполнения силовых упражнений в партере и стрэтчинга.
- выступит в танцевальных номерах и танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

4 ступень обучения
-обучающийся сможет в процессе сотворчества с другими участниками группы и самостоятельно создавать танцевальные комбинации и небольшие композиции на основе современного танца, открывать для себя новое, непривычное в танце во время фристайла, экспериментировать, смешивая разные стили.
-получит знания о современных направлениях кингтат, вакинг, электро, шаффл.
-научится идентифицировать стиль музыки со стилем танца
- освоит манеру и технику направлений современного уличного танца кингтат, вакинг, электро, шаффл, приобретет большую свободу, состояние "потока", научится передавать настроение, образ через мимику и пластику тела, продолжит на более высоком уровне овладевать техникой исполнения ранее изученных стилей уличного танца: хип-хоп, хаус, топро, локинг, более свободно исполнять танцевальные композиции на их основе.
- обучающийся продолжит поддерживать на должном уровне показатели мышечной силы и гибкости за счет выполнения специальных упражнений, повысит уровень выносливости
- выступит в танцевальных номерах и танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

В процессе освоения программы обучающийся овладеет следующими навыками:

Музыкально-ритмические навыки. Двигаться в соответствии с разнообразным характером и настроением музыки.

Навыки ориентирования в пространстве. Хорошо чувствовать свое тело, его расположение в пространстве, свободно ориентироваться во время изменения рисунка танца. Знать все основные перестроения и способы передвижения в них.

Двигательные навыки.
Уметь исполнить основные танцевальные движения современных направлений танца, отразить особенности их исполнительской манеры. Владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения артистично и музыкально. Выполнять упражнения на развитие физических данных, сохраняя и поддерживая свою физическую форму, владеть навыками сценической практики, ансамблевого исполнения танцевальных номеров.

Творческие навыки. Находить новые непривычные движения, положения тела на занятиях импровизацией(фристайлом), придумывать комбинации и небольшие постановки различной степени сложности, используя знания современного лексического материала, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.

Теоретические знания. Знать основные направления современной хореографии и их историю, тенденции развития современного танца. Владеть специальной терминологией. Знать азы элементарной музыкальной грамотности

Личностные качества. Быть дисциплинированным, активным, ответственным, внимательным, наблюдательным, трудолюбивым, любознательным, целеустремленным, креативным.

Количественный состав групп – 7-15 человек.

Форма обучения по программе *очная.*

Программа «Дорога к своему танцу» *долгосрочная*, рассчитана на 4 года обучения.

На 1, 2, 3 ступенях обучения занятия проводятся по 1 часу 3 раза в неделю, что составляет 108 часов в год. На 4 ступени - по 2 часа 3 раза в неделю, что составляет 216 часов в год. Полный курс обучения - 540 часов.

Комплектование групп осуществляется по желанию, без специального отбора, независимо от наличия специальных физических данных.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ступень обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Творческая деятельность.	10	3	7
2	Музыкально – ритмическая деятельность.	4	1	3
3	Беседы о танцевальной культуре	6	6	0
4	Современный танец.	34	9	25
5	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	23	0	23
6	Постановочная работа.	31	0	31
Всего по программе:		108	19	89

2 ступень обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Творческая деятельность.	6	2	4
2	Беседы о танцевальной культуре.	3	3	0
3	Современный танец.	38	10	28
4	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	27	0	27
5	Постановочная работа.	34	0	34
Всего по программе:		108	15	93

3 ступень обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Творческая деятельность.	15	4	11
2	Беседы о танцевальной культуре.	3	3	0
3	Современный танец.	25	6	19
4	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	28	0	28
5	Постановочная работа.	37	0	37
Всего по программе:		108	13	95

4 ступень обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Творческая деятельность.	38	10	28
2	Беседы о танцевальной культуре.	4	4	0
3	Современный танец.	78	20	58
4	Тренажи для развития двигательных качеств танцора. Тренажи на середине зала (суставные разминка, качи, изоляция, базовые шаги и комбинации)	54	0	54
5	Постановочная работа.	42	11	31
Всего по программе:		216	45	171

Календарный учебный график

Ступень обучения	Дата начала уч. года	Дата окончания уч. года	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения	Режим занятий
1	01.09.	31.05	36	108	средняя школа №75	3 раза в неделю по 1 академическому часу
2	01.09.	31.05	36	108	средняя школа №75	3 раза в неделю по 1 академическому часу
3	01.09.	31.05	36	108	средняя школа №75	3 раза в неделю по 1 академическому часу
4	01.09.	31.05	36	216	средняя школа №75	3 раза в неделю по 2 академических часа

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ступень обучения

Раздел 1. Творческая деятельность.
Создание примитивного танца, основываясь только на элементарных стэпах, на месте, с продвижением по прямой.
Фристайл с использованием только кача, затем с добавлением элементарных стэпов, позже с добавлением положений рук (один стэп-один кач-одно положение)
Кач в различных состояниях"мяч","вода","камень"и др. Состояния придумываем сами. Придумывание концептов рук, с целью поиска новых движений.
Творческое задание "Части тела".
Танцевальный джем.

Раздел 2. Музыкально-ритмическая деятельность
Сильная и слабая доля в музыке. Выделение движением сильной доли.
Изучение нотных длительностей и изменение скорости bounce на целую,1/2,1/4,1/8,1/16.
Музыкальные размеры 2/4,3/4,4/4. Упражнение "Лесенка"
Повторение ритмических рисунков за педагогом через использование простых движений.

Раздел 3. Беседы о танцевальной культуре
Презентация "Первобытный танец. Магия ритма".
Презентация "Танец Античности. Древний Египет. Древняя Греция. Древний Рим."
Презентация "Танец Средневековья"
Презентация "Танец Возрождения"
Презентация "Танец 17-18 веков. Классический балет"
Презентация "Современный танец. Модерн. Социальный танец"
Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.

Раздел 4. Современный танец
Изучение механики bounce: виды, сила, акцент, направления, состояния. Изучение базовых стэпов: march step, ton-wap, two step,kross step, sham rock,kick and step, cabbage patch,rabbit Roger, Biz Markie,roof top, reject,chicken, criss-cross,happy feet, running man, smurf, prep,kick and slide, Bart Simpson,Alf, ATL-stomp,hors move,rope dance, Al Bee, Party Duke, Stive Martin.Танцевальные комбинации на основе изученных базовых движений. Упражнения на изоляцию: Виды изолированных движений плечами: подъем одного или двух плечей, движения вперед-назад, твист, шейк, круги, полукруги. Виды изолированных движений грудной клеткой Sundari вперед- назад, из стороны в сторону. Sundari по кресту, квадрату, кругу и диагонали. Виды изолированных движений тазом. Sundari вперед- назад, из стороны в сторону. Sundari по кресту, квадрату, кругу и диагонали, восьмерка (бег и прыжки), выполнение упражнений в быстром темпе с целью тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Раздел 6. Постановочная работа.
Постановки на материале танца хип-хоп. Участие в танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

2 ступень обучения

Раздел 1. Творческая деятельность.
Рисование разными частями тела объемного рисунка, захватывающего все плоскости вокруг танцующего. Творческая игра "Части тела "Фристайл под музыку, той частью тела, которую назвал педагог. Концепт позиций. Замирание в придуманных непривычных положениях на хлопок, под счет (на каждый 4-ый, 2-ой и на каждый счет). Эксперименты со сменой позиций, перемещение между ними без остановки в едином потоке (без музыки, под музыку без ярко выраженного ритма, под мелодию)

Раздел 2. Беседы о танцевальной культуре.
Презентация "Джазовый танец".
Презентация "Социальные танцы. Хип-хоп."
Презентация "Социальные танцы. Стиль хаус".
Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.

Раздел 3. Современный танец.
Упражнения для позвоночника (наклоны торса: flatback deep body bend, side stretch, curve, arch, tvist, roll down, roll up.)
Contraction, release, high release.
Body rolls (вперед и назад, сверху-вниз и снизу-вверх, боковая)
Уровни танце. Упражнения на смену уровней. Игра "Фотоальбом"
Хип-хоп. Разработка ощущения кача в каждой части тела (голова, плечи, по одному, вместе, грудная клетка, корпус, таз, колени). Применение знаний о каче (сила, направление, акцент, состояние) Добавление грува в корпусе к движению рук и ног. Разучивание базовых стэпов: butterfly, harlem shake, crazy legs, party machin, LL Cool J, Janet Jackson, monastery, TLC, cat daddy, crab, dougie, up town, Robocop, тристэп.
Хаус. Кач в хаус дэнс (ногами, корпусом, тазом, головой). Упражнения для увеличения скорости футворков. Шаги: sidewalks (различные варианты), step class, salsa step, salsa hop, farmer, padobre, jack in the box, scribble foot, swirl, the skate, shuffle, step turne, the train, two step. the loose legs, cross walks.
Танцевальные комбинации и этюды на материале современных стилей хип-хоп и хаус.

Раздел 4. Тренажи для развития двигательных качеств танцора.
Силовые упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук и ног. Комплексы растяжек для мышц всего тела. Кросс (бег и прыжки), выполнение упражнений в быстром темпе с целью тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Раздел 5. Постановочная работа.
Постановки на материале современных танцевальных направлений хип-хоп и хаус. Участие в танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

3 ступень обучения

Раздел 1. Творческая деятельность.
Тренировка ощущения потока в танце. Моменты перехода из одного движения в другое.
Задание на фристайл (Танцуем, используя элементарные и базовые стэпы, постоянный баунс, перемещения и поток) Обыгрывание через кач в любой части тела, движения руками музыки, меняя его силу, скорость, состояние, акцент. Визуализация ритмического рисунка в каче. Наложение на кач базовых элементов хип-хопа и их интерпретаций. Разработка ощущения кача в разных частях тела (по одной, одновременно) Применение знание о каче, его видах. Кач в сложных танцевальных позициях. Выполнение заданий на интерпретацию базовых шагов хип-хопа, хауса, топрока.

Раздел 2. Беседы о танцевальной культуре.
Презентация "Причины и история появления брейкданса".
Презентация "Стили старой школы локинг и паппинг".
Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.
Презентация "Тело танцора. Опорно-двигательный аппарат"
Раздел 3. Современный танец.
Повторение ранее изученных базовых движений хип-хопа и хауса. Разучивание шагов старой и новой школы хип хопа: guess, charles ston, baseball, toast it up swaggy-daggy. Al Bee, hell-toe, pop lock and drop it, shoot, swag walk, whip nae nae, floss.
Стиль breakdance. История появления. Разучивание базовых движений в стиле Breakdance (toprock, footwork): kick and step, kross-step, Side step. Indian step, cross over, si –si step, six step, swip, baby freez. Стиль локинг: Особенности кача в локинге. Базовые движения: up and lock, wristtwirl, point, kick walk, leo walk, take yourself five, scoobot, which a way, gitar, kill the roach.
Упражнения на координацию рук с отставанием движения одной руки на 1 счет, на координацию рук и ног, совершающих движения в разных ритмах. Изоляция центров тела. Разучивание танцевальных комбинаций в данных стилях.

Раздел 3. Тренажи для развития двигательных качеств танцора.
Силовые упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук и ног. Комплексы растяжек для мышц всего тела. Кросс (бег и прыжки), выполнение упражнений в быстром темпе с целью тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Раздел 4. Постановочная работа. Постановки на материале современных танцевальных направлений хип-хоп, хаус, брейкданс (топрок, футворк), локинг. Участие в танцевально-пластических спектаклях на материале современного танца.

4 ступень обучения

Раздел 1. Творческая деятельность.
Собственная интерпретация базовых шагов, умение выделить из них грув. Упражнения на достижение состояния "потока" в танце. Трансформации движений по состояниям, направлениям, силе и скорости. Упражнения на развитие ощущения пространства в танце. Упражнения на изучение принципов управления, продевов, прилипалок. Смешивание различных стилей в танце во время импровизации и сочинения хореографии.

Раздел 2. Беседы о танцевальной культуре.
Презентация "Танец рук. Кингтат. Вакинг"
Презентация "Появление электронной музыки и танцев. Электродэнс. Шаффл."
Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.

Раздел 3. Современный танец.
Изучение новых и повторение пройденных основ современных стилей: хип-хоп, хаус, брейкинг (топрок, футворк), локинг.
Знакомство с направлениями: кингтат, вакинг, электродэнс, шаффл.

Раздел 4. Тренажи для развития двигательных качеств танцора.
Тренажи на середине зала (суставные разминка,
качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Силовые упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук и ног. Комплексы растяжек для мышц всего тела. Кросс (бег и прыжки), выполнение упражнений в быстром темпе с целью тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Раздел 5. Постановочная работа. Постановка танцевальных номеров, пластического сопровождения песен, постановка танцев к музыкальным спектаклям.

Воспитательный модуль

«Танец-это инструмент, который способен из пыли неуверенности и робости сделать алмаз великолепия и открытости» (Морис Бежар).

Искусство танца является одним из лучших средств разностороннего развития и воспитания детей. Танец раскрепощает, умиротворяет, наполняет радостью. Через пластику тела можно передать свои эмоции, рассказать историю, разносторонне проявить себя.

По мнению многих специалистов танцы развивают слуховые, двигательные и зрительные формы эмоционального восприятия мира, снимают психическое напряжение, дают мощный импульс к развитию мыслительной деятельности. Танцы поддерживают физическую форму, способствуют развитию выразительной пластики тела, влияют на эмоциональное состояние, развивают образное мышление, фантазию.

Мир танца удивителен и разнообразен, это дает возможность каждому выбрать направление по душе. Хореография тесно связана с музыкой, театром, изобразительным искусством, благодаря такому многостороннему воздействию, ребенок приобщается к прекрасному, расширяет свой кругозор, воспитывается его эстетический вкус.

Выступая на сцене, ребенок учится преодолевать свою застенчивость, страх перед зрителями.

Воспитательная работа в объединении «Дорога к своему танцу» осуществляется по направлениям деятельности: духовно-нравственное, физическое, эстетическое. Она направлена на создание условий для реализации творческого потенциала школьников, через участие в концертной деятельности, пластических спектаклях, изучение разнообразных стилей современной хореографии, интересных детям.

Задачи

1. Воспитать у обучающихся положительные личностные качества: выдержку, дисциплинированность, самоконтроль, уверенность в себе, устойчивость к стрессам, чувства сострадания и сопереживания, солидарность, взаимопомощь, коммуникабельность, чувство принадлежности к коллективу.
2. Сформировать у обучающихся интерес к искусству хореографии, танцевально-творческой деятельности, потребность в физической активности, потребность в самореализации через занятия танцами.
3. Содействовать формированию: высоконравственной, разносторонне развитой личности, танцевальной сценической и общей культуры, эстетического вкуса.
4. Содействовать формированию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (гражданственность, патриотизм, историческая память, гуманность, милосердие, коллективизм, крепкая семья, взаимопомощь и взаимоуважение и др.).

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся проявляют заинтересованность, взаимопомощь, ответственность в подготовке выступлений и участии в них;
- проявляют интерес к мировой и отечественной танцевальным культурам, уважение к российским духовно-нравственным ценностям;
- участвуют в социально-значимой деятельности (концертная деятельность, творческие акции).

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя: массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (концерты, приуроченные к праздничным датам, мастер-классы, выступления на тематических праздниках)

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	сентябрь, январь	средняя школа 75
2	Выступление на празднике ко Дню знаний	сентябрь	средняя школа 75
3	Выступление на концерте ко Дню учителя	октябрь	средняя школа 75
4	Участие в новогодней компании. Выступление с пластическим спектаклем перед учащимися начальной школы	декабрь	средняя школа 75
5	Концерт для учителей и старшеклассников к 8 Марта	март	средняя школа 75
6	Общешкольный фестиваль «Вдохновение»	февраль, март	средняя школа 75
7	Выступление с пластическим спектаклем перед родителями	апрель	средняя школа 75
8	Мастер-классы по различным танцевальным направлениям	март	средняя школа 75
9	Выступление на выпускном празднике в начальной школе	май	средняя школа 75
10	Выступление на празднике Последнего звонка в 11 классе	май	средняя школа 75

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение
Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателя.
Наглядные пособия: альбомы, книги по истории танца, видеоматериалы.
Электронные образовательные ресурсы
Методы обучения:
- словесные;
- наглядного восприятия;
- практические методы;
-метод эмоционального восприятия.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся.

Метод эмоционального восприятия - подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений, опора на собственный фонд эмоциональных переживаний.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы: наличие аудиоаппаратуры, цифровых аудио- и видеозаписей, ковриков для партерного тренажа. Чистый, хорошо проветриваемый зал с зеркалами, специальная танцевальная форма, костюмы, реквизит для танцев.

Кадровое обеспечение: педагог-хореограф.

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль образовательных результатов, проводится 3 раза в год: в начале, в середине, в конце учебного года в форме входного, промежуточного, итогового контроля (аттестации).

Входной контроль: входной контроль осуществляется на первых практических занятиях в форме наблюдения для выявления знаний и способностей обучающихся, в форме двигательных тестов для оценки их физической формы.

Промежуточная аттестация проходит 2 раза в год (декабрь, май).
Формы промежуточной аттестации (Приложение 2,3):
- наблюдение
- опрос
- индивидуальные карточки
- двигательный тест

- викторина
- открытые занятия;
- концерты, конкурсы;

Итоговая аттестация проходит в конце 4 ступени обучения.
Формы итоговой аттестации:
- выступление на концертах;
- участие в конкурсах;
- творческий отчет.

Творческие навыки не подлежат оценке, приветствуется позитивное подкрепление любых творческих проявлений, доведенных до конца групповых и самостоятельных творческих проектов, самостоятельной творческой инициативы.

Мониторинг образовательных результатов предполагает уровневую систему оценивания: **Н** - низкий уровень**, С**- средний уровень**, В –**высокий уровень.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно – правовые материалы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.
2. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ).

Учебно-методическая литература

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб: Питер, 2007. – 271с.
2. Баскаков, В.Ю. Свободное тело / В.Ю. Баскаков. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 224 с.
3.Кривцова, С.В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками/ С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматуллина. – Москва: Генезис, 1999. – 192 с.

4. Никитин, В.Ю. Модерн – джаз танец. Начало обучения / В.Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 1998. – 128 с.
5. Полятков, С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
6. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб: Питер, 2000. – 384 с.
7.Фельденкрайз, М. Осознавание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста/ М. Фельденкрайз. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2001. –151 с.
8. Фомин, А.С. Танец: понятие, структура, функции / А.С. Фомин. – Москва: Книга, –1990. – 132 с.

Учебно-методические материалы в интернет ресурсах

1. Гребнюк, О.С. Основы педагогики индивидуальности / О.С. Гребнюк. URL: http: //psihu.net/liberary/file1462
2. Казанская, В. Подросток. Трудности взросления / В. Казанская. – СПб: Питер, - 2008. URL: http://lib.rus.es./b/165391/read
3. Кроповницкий, О.В. Психология подростка. Тренинг личностного роста / О.В. Кроповницкий. URL: http//laiko/narod .ru/posobie_voz.html
4. Моргенрот, Д. Танцевальные импровизации / Д. Моргенрот. URL: http://www/girshon.ru./index.pfp/stati-po-tancevalnoi-kontactnoi-improvizacii-perfomansu.html
5. Никитин, В.Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии / В.Н. Никитин. URL: http://lib/rus/ec/b/204361/read
6. Новак, С. Танцевальная импровизация / С. Новак. URL: http://www/girshon.ru./index.pfp/stati-po-tancevalnoi-kontaktnoi-improvizacii-perfomansu/html
7. Обухова, Л.Ф. Детская психология. Теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова. – Москва: Тривола, – 1995. URL: http:/www/ligis.ru/psilib/090417/books/obuh|01/txt03/html#2
8. Реан, А.А Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб: Прайм – ЕВРОЗНАК, – 2002. URL: http://sbiblio/archiv/rean_psi/09.aspx
9. Ходгсон Д. Мастерство движения: жизнь и работа Рудольфа Лабана / Д. Ходгсон. URL: http://www/girshon.ru/index/php/stati-po-tancevalnoj-kontactnoj-improvizacii-perfomansu

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы

1-2 ступень обучения

Результаты обучения

1. Теоретические знания

а) История современной танцевальной культуры. Форма контроля - викторина

1) Без чего нельзя себе представить хип-хоп, как танцевального стиль? (без грува)
2) Что такое грув? (Грув (от английского Groove) - это ощущение музыки, чувство так называемых «качелей». От такого ощущения хочется танцевать)
3) Где и когда появился хип-хоп? (Хип-хоп - это направление в культуре, возникшее в рабочих кварталах Нью-Йорка в семидесятых годах прошлого века)
4) Что означает термин хип-хоп? (Если рассматривать данный термин в точном переводе с английского языка, то hip означает подвижную часть тела человека, а hop - само движение. Но слово hip имеет также и другое значение, а именно "умственное развитие". Все вместе можно трактовать как "движение разума")
5) Назови составляющие хип-хоп культуры. (Их четыре. Она нашла отражение в музыке (рэп MC'ing - эмсиинг), хореографии (брейкдансе), изобразительном искусстве(граффити), в личном виде спорта (паркуре)
6) С чем связано появление хип-хопа? (Изначально хип-хоп нес острую социальную направленность, борясь с неравенством и несправедливостью)
7) Почему хип-хоп можно назвать социальным танцем? (Люди без профессиональной подготовки, но с искренним желанием танцевать, вывели танцы на улицы. Несмотря на то, что в хип-хопе можно увидеть отголоски современных степов, кача и африканских танцев - этот стиль танца больше об импровизации (фристайле) и эмоциях. Здесь нет строгой школы, поэтому каждый свободен танцевать, как чувствует и развивать свой собственный стиль на основе базовых движений)

7 правильных ответов из 7- **В**
5 из 7 - **С**
4 и менее 4 -**Н**

б) Знание танцевальной терминологии. Форма контроля - индивидуальные карточки

Обучающимся раздаются по 4 карточки с названиями базовых шагов хип-хопа и топ-рока. Задача-исполнить движение и выделить вид грува, который присутствует в нем.
Исполняет и выделяет грув - **В**,
Исполняет движения, но затрудняется выделить грув - **С**,
Затрудняется с выполнением, не знает терминологии - **Н**.

2. Владение практическими навыками.

а) Музыкально-ритмические навыки.
Форма контроля-наблюдение.
Критерии (чувство ритма, умение согласовывать свои движения с характером, темпом, динамикой музыки)

Хорошо слышит и чувствует музыку, выполняет упражнения самостоятельно - **В**
Выполняет групповые движения с «оглядкой» на других детей или вместе с преподавателем - **С**
Не умеет выполнять музыкально- ритмические движения самостоятельно в темпе музыки, торопится или не успевает за музыкой - **Н**

б) Практические навыки в области современного танца. **Форма контроля-выступление, открытое занятие.**
Демонстрирует высокий уровень техники исполнения, выразительности, эмоциональности, свободы и широкой амплитуды в движениях - **В**
Исполнение удовлетворительное, достаточно выразительное - **С**
Скован на сцене эмоционально, свобода и непринужденность движений отсутствует - **Н**.

Результаты развития

а) Уровень развитие двигательных способностей и физических качеств. Форма контроля -двигательный тест

Тест на выносливость. В течении трехминутной танцевальной композиции обучающийся поднимается и спускается со ступеньки или стэп-платформы Подсчитывается ЧСС в минуту.

Тяжело держать темп, появилась одышка, тест прерван: ЧСС 120-160 - **Н**
ЧСС более 90 до 120 ударов в минуту - **С**
ЧСС менее 90 ударов в минуту - **В**

Тест на силу мышц.
Принять позу "низкой планки», держать это положение как можно дольше.

Менее 60 секунд - **Н**
от 60 до 90 секунд - **С**
более 90 секунд - **В**

Тест на гибкость.
Наклон вперед из положения стоя ноги вместе, колени выпрямлены.
Ладонь прикасается к полу - **В**
пальцы касаются пола - **С**
пальцы не достают до голеностопа - **Н**.

Наклоны в бок из положения ноги врозь, руки вдоль корпуса.
Пальцы достают до икр - **В**
пальцы достают до колена - **С**
пальцы не достают до колена – **Н**

Упражнение "корзиночка"
Пальцы ног достают до макушки - **В**
между пальцами ног и макушкой небольшое расстояние 10 см - **С**
между пальцами ног и макушкой очень большое расстояние более 20 см - **Н**

б) Уровень развития координации. Форма контроля - двигательный тест

Выполнение задания на сочетание движений 2-х изолированных центров тела.

выполняет без затруднений - **В**
выполняет после 1-2 неудачной попытки - **С**
не справляется с заданием - **Н**.

Выполнение упражнения на координацию рук по одной схеме движения с отставанием на один счет.
выполняет без затруднений - **В**,
выполняет после 1-2 неудачной попытки – **С**
не справляется с заданием - **Н**.

Результаты воспитания

а) Ценностное отношение к собственному здоровью. Форма контроля-опрос.
владеет элементарными знаниями и правилами в области здорового образа жизни и придерживается и - **В**
владеет знаниями, но не всегда придерживается ЗОЖ (питание, режим дня, физическая активность)-**С**
имеет слабые представления о ЗОЖ и не придерживается данной позиции - **Н**.

б) Навыки взаимодействия и общения в коллективе. Форма контроля-наблюдение.
комфортно и уверенно ведет себя в коллективе, свободно доброжелательно общается, с уважением относится к сверстникам и преподавателю, к чужой точке зрения. Помогает в затруднительных ситуациях другим членам коллектив - **В**
недостаточно уверен, активен, не стремится заявить о себе, доброжелателен по отношению к одногруппникам и преподавателю - **С**
испытывает сложности в общении, дискомфорт в коллективе, конфликтует с окружающими, нетерпим к чужой точке зрения, не испытывает желания ни с кем сотрудничать на занятии - **Н**.

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

3-4 ступень обучения

Результаты обучения

1.Теоретические знания.
а) История современной танцевальной культуры Форма контроля -викторина.
1) Какой танцевальный стиль базируется на резких мышечных сокращениях? (паппинг)
2) Название какого стиля современного танца происходит от английского слова "махать"? (вакинг)
3) Какой из стилей уличного танца появился самым первым? (брейкданс)
4) Происхождение какого направления связано с английским словом "замок"? (локинг)
5) Танцевальный стиль под довольно быструю музыку, построеный на быстрых футворках (хаус)
6) Стиль танца, базирующийся на модельных позах и подиумной походке. Отличительные особенности: быстрая техника движения руками, вычурная манерная походка, падения, вращения, обильное количество позировок, эмоциональная игра (вог)
7) Стиль танца, построенный на геометрических фигурах, прямых углах, выстраиваемых руками исполнителя (таттинг)

7 правильных ответов из 7 - **В**
5 из 7 - **С**
4 и менее 4 - **Н**

б) Знание танцевальной терминологии
Обучающимся раздаются по 4 карточки с названиями базовых шагов хауса и локинга. Задача-исполнить движение и выделить вид грува, который присутствует в этом движении.
исполняет и выделяет грув - **В**
исполняет движения, но затрудняется выделить грув - **С**
затрудняется с выполнением задания,не знает терминологии - **Н**.

в) Владение элементарными знаниями о строении опорно-двигательного аппарата. Форма контроля - викторина.
1) Какая мышца разгибает ногу в колене? (четырехглавая мышца)
2) Какая мышца помогает нам приподняться на полупальцы? (икроножная мышца)
3) Какие мышцы задействованы при наклоне в сторону? (косые мышцы живота)
4) Какая мышца поднимает прямую руку всторону, вперед? (дельтовидная мышца)
5) Что такое мышцы-антагонисты? (мышцы одного сустава, которые при сокращении осуществляют тягу в противоположных направлениях, например, сгибание и разгибание руки)
6) Назови примеры мышц-антагонистов (бицепс-трицепс, двуглавая бедра-четырехглавая бедра, прямая мышца живота-мышцы выпрямляющая позвоночник)

6 правильных ответов из 6 - **В**
5 из 6 - **С**
3 и менее 3 - **Н**

2. Владение практическими навыками.
а) Музыкально-ритмические навыки. Форма контроля-наблюдение.
Критерии (чувство ритма, умение согласовывать свои движения с характером, темпом, динамикой музыки)

Хорошо слышит и чувствует музыку, выполняет упражнения самостоятельно -**В**
Выполняет групповые движения с «оглядкой» на других детей или вместе с преподавателем - **С**
Не умеет выполнять музыкально- ритмические движения самостоятельно в темпе музыки, торопится или не успевает за музыкой - **Н**

Форма контроля-практическая работа.
Выделить произвольным движением или сменой положения тела клэп, бочку, хай-хэт в треке.
уверенно безошибочно выполняет задание - **В**
выполняет задание с небольшими ошибками - **С**
затрудняется выполнить задание, не определяет в музыке нужные звуки ударных - **Н**.

Прослушать музыкальный трек и назвать стиль танца, исполняемый под него.
уверенно безошибочно выполненное задание - **В**
выполнено с небольшими ошибкам - **С**
не разбирается в стилях музык - **Н**.

б) практические навыки в области современного танца. Форма контроля-выступление, открытое занятие.
демонстрирует высокий уровень техники исполнения, выразительности, эмоциональности, свободы и широкой амплитуды в движениях - **В**
исполнение удовлетворительное, достаточно выразительное - **С**
скован на сцене эмоционально, свобода и непринужденность движений отсутствует - **Н**.

Результаты развития

а) Уровень развитие двигательных способностей и физических качеств. Форма контроля -двигательный тест
Тест на выносливость. В течении трехминутной танцевальной композиции обучающийся поднимается и спускается со ступеньки или стэп - платформы. Подсчитывается ЧСС в минуту.

Тяжело держать темп, появилась одышка, тест прерван: ЧСС 120-160 - **Н**
ЧСС более 90 до 120 ударов в минуту - **С**
ЧСС менее 90 ударов в минуту – **В**

Тест на силу мышц. Принять позу "низкой планки", держать это положение как можно дольше.
Менее 60 секунд - **Н**
от 60 до 90 секунд - **С**
более 90 секунд - **В**

Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя ноги вместе, колени выпрямлены.
Ладонь прикасается к полу -**В**
пальцы касаются пола - **С**

пальцы не достают до голеностопа - **Н**.

Наклоны в бок из положения ноги врозь, руки вдоль корпуса.
Пальцы достают до икр - **В**
пальцы достают до колена - **С**
пальцы не достают до колена - **Н**

Упражнение "корзиночка"
Пальцы ног достают до макушки - **В**
между пальцами ног и макушкой небольшое расстояние 10 см - **С**
между пальцами ног и макушкой очень большое расстояние более 20 см - **Н**

б) Уровень развития координации. Форма контроля - двигательный тест
Выполнение задания на сочетание движений 2-х и 3-х изолированных центров тела.
Выполняет без затруднений - **В**
выполняет после 1-2 неудачных попыток - **С**
не справляется с заданием - **Н**.

Выполнение движений рук и ног в сочетании в разных ритмах (полиритмия)
выполняет без затруднений - **В**
выполняет после 1-2 неудачной попытки - **С**
не справляется с заданием - **Н**

Результаты воспитания

а) Ценностное отношение к собственному здоровью. Форма контроля - опрос.
Владеет элементарными знаниями и правилами в области здорового образа жизни и придерживается и - **В**
владеет знаниями, но не всегда придерживается ЗОЖ (питание, режим дня, физическая активность) - **С**
имеет слабые представления о ЗОЖ и не придерживается данной позиции - **Н**.

б) Навыки взаимодействия и общения в коллективе. Форма контроля - наблюдение.
комфортно и уверенно ведет себя в коллективе, свободно доброжелательно общается, с уважением относится к сверстникам и преподавателю, к чужой точке зрения. Помогает в затруднительных ситуациях другим членам коллектив - **В**
недостаточно уверен, активен, не стремится заявить о себе, доброжелателен по отношению к одногруппникам и преподавателю - **С**
испытывает сложности в общении, дискомфорт в коллективе, конфликтует с окружающими, нетерпим к чужой точке зрения, не испытывает желания ни с кем сотрудничать на занятии - **Н**.

Приложение 3

Календарно- тематический план

1 ступень обучения

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов		
				всего	теория	практика
	1	Беседы о танцевальной культуре.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Презентация "Первобытный танец. Магия ритма". Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	2	Творческая деятельность	Создаем свою ритуальную маску. Импровизация на тему ритуального танца в этой маске.	1	0,25	0,75
	3	Музыкально-ритмическая деятельность	Суставная разминка. Понятие о сильной и слабой доле. Выделяем хлопком, прыжком, любым движением сильную долю в треке.	1	0,25	0,75
	4	Современный танец	Элементарные стэпы. Шаги по воображаемое клавиатуре телефона. Одной ногой, нажимая в любой последовательности кнопки, повторяя нажатие, одна нога приклеена, другая нажимает Двумя ногами одновременно, поочередно.	1	0,25	0,75
	5	Современный танец.	Базовый кач (basic bounce) вверх-вниз. Изучение правильной техники базового кача. Элементарные стэпы с добавлением кача. Принцип: один стэп-один кач.	1	0,25	0,75
	6	Творческая деятельность.	Создаем свой маленький танец на элементарных стэпах. На одном месте, с продвижением по прямой.	1	0,25	0,75
	7	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	8	Музыкально-ритмическая деятельность	Суставная разминка. Нотные длительности. Скорость кача: медленная slow motion-непрерывное движение на 4 счета, на 2 счета, в клэп (на каждый второй счет),стандарт(в каждый счет),на 1/8,на 1/16.Передаем через движение равномерную пульсацию музыки.	1	0,25	0,75
	9	Музыкально-ритмическая деятельность	Суставная разминка. Музыкальные размеры 2/4,3/4,4/4.Упражнение-игра "Лесенка"на закрепление знаний о размерах.	1	0,25	0,75
	10	Творческая деятельность	Фристайл с использованием только кача и базовых стэпов.	1	0,25	0,75
	11	Современный танец	Изучение механики bounce в хип-хопе. Сила кача: слабый, обычный, средний.Меняем силу кача в зависимости	1	0,25	0,75

			от трека или музыкального момента.			
	12	Современный танец	Суставная разминка. Изучение механики bounce в хип-хопе. Виды кача по акценту: вверх, вниз.	1	0,25	0,75
	13	Беседы о танцевальной культуре.	Презентация "Танец Античности. Древний Египет. Древняя Греция. Древний Рим." Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	14	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	15	Современный танец	Изучение механики bounce в хип-хопе. Виды кача по направлению: вперед, назад, в сторону, по диагонали.	1	0,25	0,75
	16	Современный танец	Изучение механики bounce в хип-хопе. Виды кача по направлению: по дуге, по кругу. Двойной кач, рваный кач.	1	0,25	0,75
	17	Творческая деятельность	Изучение механики bounce в хип-хопе. Виды кача по состоянию. Придумать состояние "мяч", "камень","вода" и т.д., передать это состояние через кач.	1	0,25	0,75
	18	Творческая деятельность	Суставная разминка. Концепты рук. Создаем новые движеня рук на основе задания. Руки-ножи, магический шар, удары локтями,"макарена" и т.д.	1	0,25	0,75
	19	Творческая деятельность	Суставная разминка. Концепты рук. Создаем новые движения рук на основе задания. Толчки от себя, притягивания, вращения, открытые ладони, указательные пальцы, собранные вместе пальцы, кулаки и т.д.	1	0,25	0,75
	20	Творческая деятельность	Упражнения на импровизацию руками в координации с качем. Один кач- одно движение руками.	1	0,25	0,75
	21	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости.Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	22	Творческая деятельность	Суставная разминка. Элементарные стэпы с добавлением положений рук. Один стэп-один кач-одно положение рук.	1	0,25	0,75
	23	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа:march step,ton-wap	1	0,25	0,75
	24	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: two step, kross step	1	0,25	0,75
	25	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: sham rock,kick and step	1	0,25	0,75
	26	Беседы о танцевальной культуре.	Презентация "Танец Средневековья" Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	27	Современный	Суставная разминка. Комбинация в стиле			

		танец	хип-хоп на основе изученных шагов.			
	28	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	29	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: cabbage patch,rabbit Roger	1	0,25	0,75
	30	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: Biz Markie,roof top	1	0,25	0,75
	31	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: reject,chicken	1	0,25	0,75
	32	Современный танец	Суставная разминка. Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	33	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: criss-cross,happy feet	1	0,25	0,75
	34	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: running man, smurf	1	0,25	0,75
	35	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	36	Современный танец	Суставная разминка. Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	37	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: prep, kick and slide	1	0,25	0,75
	38	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: Bart Simpson, Alf	1	0,25	0,75
	39	Беседы о танцевальной культуре.	Презентация "Танец Возрождения"Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	40	Современный танец	Суставная разминка. Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	41	Современный танец	Суставная разминка. Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	42	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	43	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: ATL-stomp,hors move,rope dance	1	0,25	0,75
	44	Современный танец	Разучивание базовых шагов хип-хопа: Al Bee, Party Duke, Stive Martin	1	0,25	0,75
	45	Современный танец	Суставная разминка. Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	46	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Виды изолированных движений шеей (наклоны, повороты, sundari)	1	0,25	0,75
	47	Современный	Разминка на каче, элементарных и базовых	1	0,25	0,75

		танец	стэпах. Упражнения на изоляцию. Виды изолированных движений плечами: подъем одного или двух плечей, движения вперед-назад, твист, шейк, круги, полукруги.			
	48	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Виды изолированных движений грудной клеткой. Sundari вперед- назад, из стороны в сторону. Sundari по кресту, квадрату, кругу и диагонали.	1	0,25	0,75
	49	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	50	Беседы о танцевальной культуре.	Презентация "Танец 17-18 веков. Классический балет "Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	51	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Виды изолированных движений тазом. Sundari вперед- назад, из стороны в сторону. Sundari по кресту, квадрату, кругу и диагонали, восьмерка.	1	0,25	0,75
	52	Современный танец	Разминка на середине зала на основе упражнений на изоляцию. Отработка техники базовых шагов хип-хопа.	1	0,25	0,75
	53	Современный танец	Разминка на середине зала на основе упражнений на изоляцию. Отработка техники базовых шагов хип-хопа.	1	0,25	0,75
	54	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	55	Музыкально-ритмическая деятельность.	Тренаж на материале хип-хоп танца на середине зала. Повтори ритмический рисунок при помощи (хлопков, притопов,шагов)	1	0,25	0,75
	56	Творческая деятельность	Творческое задание"Части тела"Фристайл на основе элементарных стэпов, качей и положений рук.	1	0,25	0,75
	57	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Разучивание комбинаций в стиле хип-хоп.	1	0,25	0,75
	58	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	59	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной	1	0	1

			техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.			
	60	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	61	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	62	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.			
	63	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	64	Беседы о танцевальной культуре.	Презентация "Современный танец. Модерн. Социальный танец" Просмотр видео и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	65	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Разучивание комбинаций в стиле хип-хоп.	1	0,25	0,75
	66	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	67	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	68	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	69	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	70	Тренаж для развития двигательных качеств	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки	1	0	1

		танцора.	выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг			
	71	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	72	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	73	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	74	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	75	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	76	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Разучивание комбинаций в стиле хип-хоп.V-steps.Разучивание разновидностей.	1	0,25	0,75
	77	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	78	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	79	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	80	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	81	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной	1	0	1

			техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.			
	82	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	83	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	84	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	85	Современный танец	Разминка на каче, элементарных и базовых стэпах. Упражнения на изоляцию. Разучивание комбинаций в стиле хип-хоп.	1	0,25	0,75
	86	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	87	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники. манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	88	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	89	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	90	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	91	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	92	Тренаж для развития двигательных	Суставная разминка. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и	1	0	1

		качеств танцора.	прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг			
	93	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	94	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	95	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	96	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	97	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	98	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	99	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	100	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	101	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	102	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1

	103	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	104	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	105	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Isolation.Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	106	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	107	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	108	Творческая деятельность.	Заключительное занятие. Подведение итогов. Танцевальный джем.	1	0,25	0,75
Всего часов				108		

Приложение 4

Календарно- тематический план

2 ступень обучения

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов		
				все го	теор ия	прак тика
	1	Современный танец	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тренаж в стиле хип-хоп. Разучивание комбинации на основе хип-хопа.			
	2	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	3	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Джазовый танец" Просмотр видео и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	4	Современный танец	Упражнения на изоляцию центров. Упражнения для развития подвижности отделов позвоночника (наклоны торса: flat back, deep body bend, side stretch)	1	0,25	0,75
	5	Современный танец	Упражнения на изоляцию центров. Упражнения для развития подвижности отделов позвоночника: (curve, arch, tvist, roll down, roll up.)	1	0,25	0,75
	6	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	7	Современный танец	Упражнения на изоляцию. Упражнения для развития подвижности отделов позвоночника: Contraction, release, high release.	1	0,25	0,75
	8	Современный танец	Упражнения для развития подвижности отделов позвоночника. Упражнения для рук: движения ареалами (отдельно кисти, руки от локтя, от плеча)	1	0,25	0,75
	9	Современный танец	Упражнения на изоляцию. Координация одновременно двух центров в параллельном движении.	1	0,25	0,75
	10	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	11	Современный танец	Упражнения на развитие подвижности отделов позвоночника.Body roll.Волна вперед сверху-вниз, по точкам и слитно.	1	0,25	0,75
	12	Современный танец	Упражнения на развитие подвижности отделов позвоночника.Body roll.Волна вперед снизу-вверх, по точкам, слитно	1	0,25	0,75

	13	Современный танец	Упражнения на развитие подвижности отделов позвоночника.Body roll.Волна назад сверху-вниз, боковая волна по точкам и слитно.	1	0,25	0,75
	14	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	15	Современный танец	Уровни в танце (Стоя, на четвереньках, на коленях, сидя лежа) Упражнения на смену уровней. Игра "Фотоальбом"	1	0,25	0,75
	16	Современный танец	Координация. Голова: соединение движений с другими двигательными центрами.	1	0,25	0,75
	17	Современный танец	Координация. Плечи: соединение движений с другими двигательными центрами.	1	0,25	0,75
	18	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	19	Современный танец	Координация. Грудная клетка: соединение движений с другими двигательными центрами.	1	0,25	0,75
	20	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп. (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:Robocop, тристэп	1	0,25	0,75
	21	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	22	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	23	Современный танец	Разработка ощущения кача в каждой части тела (голова, плечи, по одному, вместе, грудная клетка, корпус, таз, колени). Применение знаний о каче (сила, направление, акцент, состояние)	1	0,25	0,75
	24	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов: dougie, up town	1	0,25	0,75
	25	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов: cat daddy,crab	1	0,25	0,75
	26	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	27	Современный танец	Разработка ощущения кача в каждой части тела (голова, плечи, по одному, вместе, грудная клетка, корпус, таз, колени). Применение знаний о каче (сила, направление, акцент, состояние)	1	0,25	0,75

	28	Творческая деятельность.	Творческая игра "Части тела". Фристайл под музыку, той частью тела, которую назвал педагог.	1	0,25	0,75
	29	Современный танец	Добавление грува в корпусе к движению рук и ног. Упражнения.	1	0,25	0,75
	30	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	31	Современный танец	Разработка ощущения кача в каждой части тела (голова, плечи, по одному, вместе, грудная клетка, корпус, таз, колени). Применение знаний о каче (сила, направление, акцент, состояние)	1	0,25	0,75
	32	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:monastery,TLC	1	0,25	0,75
	33	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов: LL Cool J, Janet Jackson	1	0,25	0,75
	34	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	35	Современный танец	Добавление грува в корпусе к движению рук и ног. Упражнения.	1	0,25	0,75
	36	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Социальные танцы.Хип-хоп." Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	37	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (качи, изоляция, базовые стэпы). Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	38	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	39	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (качи, изоляция, базовые стэпы). Комбинация в стиле хип-хоп на основе изученных шагов.	1	0,25	0,75
	40	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:crazy legs, party machin	1	0,25	0,75
	41	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:butterfly, harlem shake	1	0,25	0,75
	42	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	43	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности,	1	0	1

			синхронности и выразительности.			
	44	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	45	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	46	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	47	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	48	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	49	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	
	50	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	51	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	52	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	53	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	54	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	55	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	56	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1

	57	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	58	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	59	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	60	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	61	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	62	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	63	Творческая деятельность	Рисование разными частями тела объемного рисунка, захватывающего все плоскости вокруг танцующего.	1	0,25	0,75
	64	Творческая деятельность	Концепт позиций. Замирание в придуманных непривычных положениях на хлопок, под счет (на каждый 4,2 и на каждый счет). Эксперименты со сменой позиций, перемещение между ними без остановки в едином потоке (без музыки, под музыку без ярко выраженного ритма, под мелодию)	1	0,25	0,75
	65	Творческая деятельность	Творческие игры "Дирижер","Зеркало"	1	0,25	0,75
	66	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	67	Творческая деятельность	Концепт позиций. Замирание в придуманных непривычных положениях на хлопок, под счет (на каждый 4,2 и на каждый счет). Эксперименты со сменой позиций, перемещение между ними без остановки в едином потоке(без музыки, под музыку без ярко выраженного ритма, под мелодию)	1	0,25	0,75
	68	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Социальные танцы. Стиль хаус". Просмотр видео и прослушивание музыки по теме.	1	1	0
	69	Современный танец	Кач в хаус дэнс (ногами, корпусом, тазом, головой)	1	0,25	0,75
	70	Тренажи для	Комплекс силовых упражнений в положении	1	0	1

		развития двигательных качеств танцора.	сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.			
	71	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Базовые шаги: side walk (варианты)	1	0,25	0,75
	72	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Базовые шаги: step class	1	0,25	0,75
	73	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: salsa step, salsa hop.	1	0,25	0,75
	74	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	75	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей,л егких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги:	1	0,25	0,75
	76	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: farmer, padobre	1	0,25	0,75
	77	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: jack in the box,scribble foot.	1	0,25	0,75
	78	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	79	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: swirl, the skate	1	0,25	0,75
	80	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: shuffle, step turne.	1	0,25	0,75
	81	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: the train,two step. the loose legs.	1	0,25	0,75
	82	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	83	Современный танец	Разминка в стиле хаус на основе качей, легких прыжков. Упражнения для тренировки быстроты футворков. Базовые шаги: cross walks	1	0,25	0,75
	84	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения,	1	0	1

			музыкальности, синхронности и выразительности.			
	85	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	86	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки 1выносливости.Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	87	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	88	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения. музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	89	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	90	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	91	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	92	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	93	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	94	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	95	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	96	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	97	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и	1	0	1

			выразительности.			
	98	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	99	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	100	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	101	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	102	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	103	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	104	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	105	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	106	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки 1выносливости.Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	107	Постановочная работа	Постановка на материале хаус дэнс. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	108	Творческая деятельность.	Заключительное занятие. Подведение итогов. Танцевальный джем под хип-хоп и хаус музыку.	1	0,25	0,75
Всего часов				108		

Приложение 5

Календарно- тематический план

3 ступень обучения

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов		
				всего	теория	практика
	1	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	2	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Тело танцора. Опорно-двигательный аппарат"	1	1	0
	3	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:guess,charles ston	1	0,25	0,75
	4	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	5	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:baseball,toast it up	1	0,25	0,75
	6	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:swaggy-daggy	1	0,25	0,75
	7	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:Al Bee,hell-toe	1	0,25	0,75
	8	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	9	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:pop lock and drop it,shoot	1	0,25	0,75
	10	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:swag walk	1	0,25	0,75
	11	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (упражнения на изоляцию, качи, базовые стэпы). Разучивание шагов:whip nae nae,floss	1	0,25	0,75
	12	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1

	13	Творческая деятельность	Разработка ощущения кача в разных частях тела (по одной, одновременно). Применение знание о каче, его видах. Кач в сложных танцевальных позициях.	1	0,25	0,75
	14	Современный танец	Тренаж на качах, базовых шагах изоляции. Добавление грува в корпусе к движениям рук и ног.	1	0,25	0,75
	15	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	16	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	17	Творческая деятельность	Ощущение потока в танце. Моменты перехода из одного движения в другое. Задание на фристайл (Танцуем, используя элементарные и базовые стэпы, постоянный баунс, перемещения и поток)	1	0,25	0,75
	18	Творческая деятельность	Разработка ощущения кача в разных частях тела (по одной, одновременно). Применение знание о каче, его видах. Кач в сложных танцевальных позициях.	1	0,25	0,75
	19	Современный танец	Тренаж на качах, базовых шагах изоляции. Добавление грува в корпусе к движениям рук и ног.	1	0,25	0,75
	20	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	21	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	22	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	23	Творческая деятельность	Ощущение потока в танце. Моменты перехода из одного движения в другое. Задание на фристайл. (Танцуем,используя элементарные и базовые стэпы, постоянный баунс, перемещения и поток)	1	0,25	0,75
	24	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	25	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной	1	0	1

			техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.			
	26	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	27	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	28	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	29	Постановочная работа	Постановка на материале хип-хоп хореографии. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	30	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	31	Творческая деятельность	Ощущение потока в танце. Моменты перехода из одного движения в другое. Задание на фристайл (Танцуем, используя элементарные и базовые стэпы, постоянный баунс, перемещения и поток)	1	0,25	0,75
	32	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	33	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	34	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	35	Творческая деятельность	Ощущение потока в танце. Моменты перехода из одного движения в другое. Задание на фристайл (Танцуем, используя элементарные и базовые стэпы, постоянный баунс, перемещения и поток)	1	0,25	0,75
	36	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1

	37	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	38	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	39	Творческая деятельность	Ощущение потока в танце. Моменты перехода из одного движения в другое. Задание на фристайл (Танцуем, используя элементарные и базовые стэпы, постоянный баунс, перемещения и поток)	1	0,25	0,75
	40	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	41	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники,манеры исполнения,музыкальности,синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	42	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	43	Творческая деятельность	Фристайл. Визуализация ритмического рисунка в каче.	1	0,25	0,75
	44	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	45	Постановочная работа	Постановка на материале танца хаус. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности, скорости футворков и выразительности.	1	0	1
	46	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Причины и история появления брейкданса" Просмотр видеоматериалов и прослушивание музыки по темам.	1	1	0
	47	Творческая деятельность	Творческие задания. Наложение на кач базовых элементов хип-хопа и их интерпретаций.	1	0,25	0,75
	48	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	49	Современный танец	Стиль топ-рок. Кач в топ роке. Базовые шаги: kick and step, kross-step и их модификации.	1	0,25	0,75
	50	Творческая деятельность	Разработка своих вариаций нагов на основе: kick and step kross-step	1	0,25	0,75
	51	Творческая деятельность	Творческие задания. Наложение на кач базовых элементов хип-хопа и их интерпретаций.	1	0	1

	52	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	53	Современный танец	Стиль топ-рок. Кач в топ роке. Базовые шаги: Side step. Indian step, cross over	1	0,25	0,75
	54	Творческая деятельность	Разработка своих вариаций нагов на основе: Side step. Indian step, cross over	1	0,25	0,75
	55	Творческая деятельность	Творческое задание на разработку вариантов шагов топрока.	1	0,25	0,75
	56	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
	57	Современный танец	footworks в брейке: si –si step, six step, swip.	1	0,25	0,75
	58	Современный танец	footworks в брейке: si –si step, six step, swip.	1	0,25	0,75
	59	Современный танец	Разучивание baby freez.Разучивание комбинаций на основе базовых шагов брейка (топрок и футворки)	1	0,25	0,75
	60	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	61	Современный танец	Разучивание baby freez .Разучивание комбинаций на основе базовых шагов брейка (топрок и футворки)	1	0,25	0,75
	62	Современный танец	Разучивание baby freez. Разучивание комбинаций на основе базовых шагов брейка (топрок и футворки)	1	0,25	0,75
	63	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	64	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	65	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	66	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	67	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка.	1	0	1

			Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.			
	68	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	69	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	70	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	71	Постановочная работа	Постановка танцевального микса на материале хип-хопа, хаус дэнса, брейка. Отработка правильной техники, манеры исполнения, музыкальности, синхронности и выразительности.	1	0	1
	72	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	73	Беседы о танцевальной культуре	Презентация"Стили старой школы локинг и паппинг» . Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.	1	1	0
	74	Современный танец	Упражнения на координацию изолированных центров. Особенности кача в локинге. Базовые движения: up and lock	1	0,25	0,75
	75	Современный танец	Упражнения на координацию изолированных центров. Особенности кача в локинге. Базовые движения: kick walk, leo walk.	1	0,25	0,75
	76	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	77	Современный танец	Упражнения на координацию изолированных центров. Особенности кача в локинге. Базовые движения: wristtwirl, point.	1	0,25	0,75
	78	Современный танец	Упражнения на координацию изолированных центров. Особенности кача в локинге. Базовые движения: take yourself five, scoobot	1	0,25	0,75
	79	Современный танец	Упражнения на координацию изолированных центров. Особенности кача в локинге. Базовые движения: which a way, gitar, kill the roach.	1	0,25	0,75
	80	Тренажи для развития двигательных качеств	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на	1	0	1

		танцора.	восстановление дыхания, стрэтчинг.			
	81	Современный танец	Упражнения на изоляцию центров тела. Упражнения на координацию рук с отставанием движения одной руки на 1 счет.	1	0,25	0,75
	82	Современный танец	Упражнения на изоляцию центров тела. Упражнение на координацию рук и ног, совершающих движения в разных ритмах	1	0,25	0,75
	83	Современный танец	Упражнения на изоляцию центров тела. Упражнения на координацию рук с отставанием движения одной руки на 1 счет.	1	0,25	0,75
	84	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	85	Современный танец	Упражнения на изоляцию центров тела. Упражнение на координацию рук и ног, совершающих движения в разных ритмах	1	0,25	0,75
	86	Творческая деятельность	Творческое задание "Художник" Рисование разными частями тела объемного рисунка, захватывающего все плоскости вокруг танцующего.	1	0,25	0,75
	87	Творческая деятельность	Творческое задание "Художник" Рисование разными частями тела объемного рисунка, захватывающего все плоскости вокруг танцующего.	1	0,25	0,75
	88	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	89	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	90	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	91	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	92	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	93	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на	1	0	1

			материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.			
	94	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	95	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	96	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	97	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	98	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	99	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	100	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	101	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	102	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1

	103	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	104	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	1	0	1
	105	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	106	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	107	Постановочная работа	Постановка танцевальных номеров для-танцевально-пластического спектакля на материале изученных стилей современного танца. Работа над выразительностью, манерой исполнения, музыкальностью, техникой, синхронностью исполнения.	1	0	1
	108	Тренажи для развития двигательных качеств танцора.	Заключительное занятие. Подведение итогов. Повторение пройденного. Танцевальный джем. Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	1	0	1
Всего часов				108		

Приложение 6

Календарно- тематический план

4 ступень обучения

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов		
				всего	теория	практика
	1	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации). Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	2	0	2
	2	Современный танец.	Упражнения на закрепления навыков относительно механики кача в хип-хопе. Сила, виды, направления, акценты, состояния.	2	0,5	1,5
	3	Современный танец.	Тренаж в стиле хип-хоп. Извлекаем bounce из базовых движений	2	0,5	1,5
	4	Современный танец.	Комбинации на основе базы хип-хопа. Интерпретация основных шагов, придумывание связок самостоятельно.			
	5	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	6	Творческая деятельность.	Тренаж в стиле хип-хоп. Разработка ощущения кача в каждой части тела. Применение знаний о каче во фристайле.	2	0,5	1,5
	7	Современный танец.	Наложение на кач базовых элементов хип-хопа. Концепты рук.	2	0,5	1,5
	8	Современный танец	Комбинации на основе базы хип-хопа. Интерпретация основных шагов, придумывание связок самостоятельно.	2	0,5	1,5
	9	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2

	10	Творческая деятельность.	Кач в сложных танцевальных позициях и в партере. Придумываем положение, качаем в нем, затем меняем и снова качаем.	2	0,5	1,5
	11	Современный танец	Комбинации на основе базы хип-хопа. Интерпретация основных шаго, придумывание связок самостоятельно.	2	0,5	1,5
	12	Творческая деятельность.	Тренаж в стиле хип-хоп. Трансформации в хип-хопе. Исполнение определенной последовательности движений в разных состояниях, с разной скоростью, силой,	2	0,5	1,5
	13	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	14	Творческая деятельность.	Тренаж в стиле хип-хоп. Обыгрывание ритмических рисунков движениями, качем.	2	0,5	1,5
	15	Творческая деятельность.	Работа с пространством. Концепт позиций. Придумывание позиции, смена на хлопок, каждый 4-ый,2-ой счет, на каждый счет, под музыку. Перемещение между этими позициями без остановки в одном потоке. Обучение "вынуть bounce", когда пропадает основной бит в треке и остается только мелодия (так называемая "яма")	2	0,5	1,5
	16	Современный танец	Комбинации на основе базы хип-хопа. Интерпретация основных шагов, придумывание связок самостоятельно.	2	0,5	1,5
	17	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	18	Современный танец	Комбинации на основе базы хип-хопа. Интерпретация основных шагов, придумывание связок самостоятельно.	2	0,5	1,5
	19	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп. Концепт "Лазеры". Преодоление невидимых препятствий, перемещаясь по залу в танце.	2	0,5	1,5
	20	Творческая деятельность	Работа с пространством. Концепт позиций. Придумывание позиции,	2	0,5	1,5

			смена на хлопок, каждый 4-ый,2-ой счет, на каждый счет, под музыку. Перемещение между этими позициями без остановки в одном потоке. Обучение "вынуть bounce", когда пропадает основной бит в треке и остается только мелодия (так называемая "яма")			
	21	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	22	Творческая деятельность.	Концепт "Толпа". Перемещение в воображаемой толпе. Движение в сторону, противоположную от импульса.	2	0,5	1,5
	23	Творческая деятельность.	Тренаж в стиле хип-хоп. Концепт "Ветер". Плавное,но динамичное передвижение по залу, повинуясь порыву ветра.	2	0,5	1,5
	24	Творческая деятельность.	Концепт "Художник". Рисование разными частями тела объемного рисунка, захватывающего все плоскости вокруг танцующего.	2	0,5	1,5
	25	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	2	0	2
	26	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Танец рук. Кингтат. Вакинг" Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.	2	2	0
	27	Современный танец	Освоение базовых движений и манеры вакинга.	2	0,5	1,5
	28	Современный танец	Освоение базовых движений и манеры вакинга.	2	0,5	1,5
	29	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	30	Современный танец	Освоение базовых движений и манеры вакинга.	2	0,5	1,5

	31	Современный танец	Освоение базовых движений и манеры вакинга.	2	0,5	1,5
	32	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения. (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	33	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	34	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения. (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	35	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения. (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	36	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	37	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	38	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	39	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	40	Постановочная работа	Постановка танца в стиле waacking. Работа над техникой исполнения (скорость и точность работы рук)	2	0	2
	41	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	2	0	2
	42	Современный танец	Квадратные, прямоугольные формы и прямые углы при построении положений рук. Стиль кингтат. Освоение новых форм движения. Разучивание и сочинение комбинаций рук.	2	0,5	1,5

	43	Современный танец	Квадратные, прямоугольные формы и прямые углы при построении положений рук. Стиль кингтат. Освоение новых форм движения. Разучивание и сочинение комбинаций рук.	2	0,5	1,5
	44	Современный танец	Квадратные, прямоугольные формы и прямые углы при построении положений рук. Стиль кингтат. Освоение новых форм движения. Разучивание и сочинение комбинаций рук.	2	0,5	1,5
	45	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	2	0	2
	46	Современный танец	Квадратные, прямоугольные формы и прямые углы при построении положений рук. Стиль кингтат. Освоение новых форм движения. Разучивание и сочинение комбинаций рук.	2	0,5	1,5
	47	Современный танец	Квадратные, прямоугольные формы и прямые углы при построении положений рук. Стиль кингтат. Освоение новых форм движения. Разучивание и сочинение комбинаций рук.	2	0,5	1,5
	48	Современный танец	Квадратные, прямоугольные формы и прямые углы при построении положений рук. Стиль кингтат. Освоение новых форм движения. Разучивание и сочинение комбинаций рук.	2	0,5	1,5
	49	Беседы о танцевальной культуре	Презентация "Появление электронной музыки и танцев. Электродэнс. Шаффл." Просмотр видео и прослушивание музыки по темам.	2	2	0
	50	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	51	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	52	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	53	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция,б азовые шаги и комбинации) Комплекс силовых	2	0	2

			упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг			
	54	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	55	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	56	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	57	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	58	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	59	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	60	Современный танец	Футворки в стиле шаффл. Освоение шагов и сочинение своих комбинаций футворков.	2	0,5	1,5
	61	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	62	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Способы go down	2	0,5	1,5
	63	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Способы go down	2	0,5	1,5
	64	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Способы go down	2	0,5	1,5
	65	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега	2	0	2

			и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.			
	66	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации)Body rolls	2	0,5	1,5
	67	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Body rolls	2	0,5	1,5
	68	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Body rolls	2	0,5	1,5
	69	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	70	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Работа с объемом движения. Изменение движения за счет изменения объема.	2	0,5	1,5
	71	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Работа с объемом движения. Изменение движения за счет изменения объема.	2	0,5	1,5
	72	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Работа с объемом движения. Изменение движения за счет изменения объема	2	0,5	1,5
	73	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	74	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Трансформация движений путем смены уровня, направления, ритмического рисунка, добавление рук, корпуса, изменение кача и т.д.	2	0,5	1,5
	75	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации)	2	0,5	1,5
	76	Современный танец	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи,	2	0,5	1,5

			базовые шаги, танцевальные комбинации) Трансформация движений путем смены уровня, направления, ритмического рисунка, добавление рук, корпуса, изменение кача и т.д.			
	77	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	2	0	2
	78	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Техника изоляции. Работа в парах(Танцуем всеми частями тела, кроме той, до которой дотронулся партнер)	2	0,5	1,5
	79	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Техника изоляции. Работа в парах (Танцуем всеми частями тела, кроме той, до которой дотронулся партнер)	2	0,5	1,5
	80	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Техника изоляции. Работа в парах (Танцуем всеми частями тела, кроме той, до которой дотронулся партнер)	2	0,5	1,5
	81	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации). Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	82	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Контактная и бесконтактная манипуляция в хип-хопе.	2	0,5	1,5
	83	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции,качи,базовые шаги, танцевальные комбинации) Контактная и бесконтактная манипуляция в хип-хопе	2	0,5	1,5
	84	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Контактная и бесконтактная манипуляция в хип-хопе.	2	0,5	1,5
	85	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и	2	0	2

			прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.			
	86	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Техника продевов и "прилипалки" в танце	2	0,5	1,5
	87	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Техника продевов и "прилипалки" в танце	2	0,5	1,5
	88	Творческая деятельность	Тренаж в стиле хип-хоп (изоляции, качи, базовые шаги, танцевальные комбинации) Техника продевов и "прилипалки" в танце	2	0,5	1,5
	89	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг.	2	0	2
	90	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	91	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	92	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	93	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	94	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	95	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	96	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на	2	0	2

			основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.			
	97	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	98	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	99	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	100	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2		2
	101	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг	2	0	2
	102	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	103	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	104	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	105	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых	2	0	2

			упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг			
	106	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	107	Постановочная работа	Разучивание танцевального микса на основе изученных танцевальных направлений. Работа над техникой исполнения, манерой, выразительностью, музыкальностью, синхронностью.	2	0	2
	108	Тренаж для развития двигательных качеств танцора.	Заключительное занятие. Подведение итогов. Тренаж на середине зала (Суставная разминка. качи, изоляция, базовые шаги и комбинации) Комплекс силовых упражнений в положении сидя, лежа и стоя. Кросс (разнообразные виды бега и прыжков) с целью тренировки выносливости. Упражнения на восстановление дыхания, стрэтчинг. Танцевальный джем.	2	0	2
Всего часов				216		

Мониторинг результатов обучения

___ ступень обучения _____ учебный год

№ п/п	Список обучающихся	Результаты обучения									Результаты развития									Результаты воспитания					
		практика						теория			Двигательные качества									Ценностное отношение к своему здоровью			Навыки взаимодействия и общения в коллективе		
		музыкальность			техника			термины, история танца			сила			гибкость			выносливость								
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									